

हिन्दी-ग्रन्थरत्नाकर-सीरीज ।

हिन्दीसाहित्यके भंडारको उत्तम उत्तम ग्रंथरत्नोंसे भूषित करनेके लिए यह सीरीज निकाली गई है । हिन्दीके नामी नामी विद्वानोंकी अनुमतिसे सीरीजके लिए ग्रन्थ चुने जाते हैं । सभी ग्रंथोंकी सफाई, छपाई लासानी होती है । अभी तक जितने ग्रंथ छप चुके हैं उन सबकी सभीने मुक्तकठसे प्रशंसा की है । स्थायी ग्राहकोंको सभी ग्रंथ पौनी कीमतमें दिये जाते हैं । आठ आना फीस भेजकर स्थायी ग्राहकोंमें नाम लिखाइए । नीचे लिखे ग्रंथ प्रकाशित हो चुके हैं—

१-२ स्पर्धानि ३१	१७ दुर्गादास ॥३१
३ प्रतिभा ११	१८ चंकिमनिबन्धावली ... ॥११
४ फलोंका गुच्छा ॥११	१९ छत्रसाल १॥११
५ औसकी किरकिरी ... १॥११	२० प्रायश्चित्त ११
६ चौबेरा चित्रा ॥११	२१ अनाहम लिखन ॥३१
७ मितव्ययता ॥३१	२२ मेवाङ्कपतन ॥११
८ स्वदेश ॥३१	२३ शाहजहाँ ॥३१
९ चारित्रगठन और मनोचल ३१	२४ मानस-जीवन १॥३१
१० आत्मोद्धार ११	२५ उस पार ११
११ शान्तिकुण्डल ॥११	२६ तारावाई ११
१२ सफलता ॥३१	२७ देशदर्शन ३१
१३ अनपूर्णाञ्च मंदिर ... ॥११	२८ हृदयकी परछा ॥३१
१४ स्वाध्यात्मन ११	२९ नयनिधि ॥३१
१५ उष्वास चिन्तित ... ॥३१	३० नूरजहाँ ११
१६ मूमके घर घूम ३१	३१ आसलै उफा इतिहास ... २॥११

२४ उपवाससम्बन्धी अनुमान	६०
२५ उपवासकालमें भयके चिह्न	६७
२६ नींद और प्यारा	७०
२७ उपवासकालमें एनिमा	७३
२८ कुछ शातव्य बातें	-	७५
२९ बड़ा और छोटा उपवास	.	-	७८
३० छोटे बच्चोंके लिए उपवास	८०
३१ उपवास फिरे न करना चाहिए	८३
३२ उपवाससम्बन्धी कुछ परीक्षाये	८५
३३ उपवास किस प्रकार छोड़ना चाहिए ?	८६
३४ दिनरातमें एक-बार भोजन	९०१
३५ जलपान न करना ..	---	-	९०६
३६ खानपानका विचार	९१०
३७ जल और वायु	९२०
३८ वायु और रोग	९२२
३९ वायुसेवा	९२६
४० व्यायाम	९३१





डाक्टर वरनर मैकफेडन ।

अमरिकाके प्रसिद्ध उपवास चिकित्सक, फिजिकल कल्चरके सरवापक और उपवासदि प्राकृतिक चिकित्सासम्बन्धी अनेक ग्रन्थके लेखक ।



प्रत्येक मनुष्यके लिए अपना स्वास्थ्य बनाये रखनेकी इच्छा और प्रयत्न करना केवल परम आवश्यक ही नहीं बल्कि बहुत ही स्वाभाविक भी है। पर इस इच्छाकी पूर्ति और प्रयत्नकी सफलता बहुत ही थोड़े-थोड़े लोगोंके भाम्यमें होती है। दिन पर दिन रोगों और रोगियोंकी संख्या इतनी बढ़ती जाती है कि पूर्ण रूपसे स्वस्थ मनुष्य ईद निकालना बहुत ही कठिन हो गया है। यहाँतक कि बहुत पहले ही इस देशमें 'शरीरं व्याधिमन्दिरम्' का सिद्धान्त बनाया जा चुका है। पर वास्तवमें यह बात नहीं है। शरीर स्वयं कभी व्याधि-मन्दिर नहीं होता, उसकी प्रवृत्ति सदा नीरोग होने या रहनेकी ओर होती है, पर हम आहार विहार आदिके प्राकृतिक नियमोंका उल्लंघन करके स्वयं उसे व्याधि-मन्दिर बना लेते हैं। प्राणि-मात्रमें सर्वश्रेष्ठ गिने जानेवाले मनुष्यके लिए यह बात बहुत हा एजास्पद है।

इससे भी अधिक एजास्पद आजकलकी वह प्रचलित दूषित प्रथा है जिसकी सहायतासे व्याधिको शरीरसे बाहर निकाल देनेका प्रयत्न किया जाता है। जिस शरीरमें अपने आपमें स्वयं नीरोग कर लेनेकी शक्ति बड़ी शक्ति विद्यमान हो, उस तरह तरहके विषोंके प्रयोगसे नीरोग करनेका प्रयत्न करना कभी लाभदायक नहीं हो सकता। इस सम्बन्धमें सबसे अधिक आश्चर्य और दुःखकी बात यह है कि समस्त प्रचलित विविक्ता प्रणालियोंमें जो प्रणाली सबसे अधिक दूषित और हानिकारक है, सारे ससारमें वही सबसे अधिक प्रचलित भी है। हमारा तात्पर्य एलोपैथीसे है जिसमें बहुत ही साधारण और सौम्य ओपथियोंको बलपूर्वक तीव्र, उग्र और भयंकर बनाया जाता है। यही कारण है कि उनका मात्रामें थोड़ी सी वृद्धि हो जाने पर भी बहुत बड़े अनर्थकी सम्भावना होता है। इस पुस्तकमें ओपथियोंके सम्बन्धमें बहुत बड़े बड़े डाक्टरोंकी जो निन्दात्मक सम्मतियाँ दी गई हैं, वे सब एलोपैथिक ओपथियों पर ही हैं। ओपथि चिकित्साकी और भी जितनी प्रणालियाँ हैं वे भी थोड़ी बहुत दूषित और हानिकारक अवस्था हैं। इसका मुख्य कारण यही है कि ओपथिकी सहायतासे होनेवाली अस्थायी आरोग्यताका अपेक्षा शरीरकी स्वसम्पादित आरोग्यता कहीं अधिक अच्छी होती है।

शरीरको आरोग्यता प्राप्त करनेके सबसे अच्छा अवसर उसी समय मिलता है जब कि उसकी सारी शक्तियोंको सब तरहके भारोंसे छुट्टी मिल जाय और यह छुट्टी लघन या उपवासकी सहायतासे हा मिल सकती है। जिस भोजनका

धाम हमारे शरीरके अंग प्रत्यग्वही पुष्ट करना है, वह हमारे शरीरके अंग प्रत्यग्वही रोगोंको भी अवश्य ही बढ़ाता जायगा, क्योंकि 'वृद्धि और पुष्टि करना' ही उसका स्वाभाविक धर्म है। मोजन करते रहनेके अतिरिक्त जहाँ औषधियों आदिकी सहायतासे उसके कार्योंमें और भी विघ्न डाला जाता है, वहाँही रक्षक ईश्वर ही है। आयुर्वेदमें 'लघन परमोपधम्' इसी लिए कहा गया है कि उससे शरीरको अपनी स्वाभाविक और आरोग्य स्थिति तक पहुँचनेमें बहुत अधिक सहायता मिलती है। प्रत्येक रोगसे उपवासकी सहायतासे जितनी जल्दी छुटकारा मिलता है उतनी जल्दी और किसी उपायसे नहीं मिल सकता। और इस पुस्तकमें इसी उपवासके गुण, प्रकार और विधान आदि बतलाये गये हैं।

इस पुस्तकमें जो बातें बतलाई गई हैं वे इसी लिए बहुत अधिक हृदयग्राह्य हैं कि वे प्राकृतिक, सहज और युक्ति-युक्त हैं। हमारा विश्वास है कि जो विचारवान् पक्षपातरहित होकर इसमें बतलाई हुई बातों पर ध्यान देगा वह बहुत ही सहजमें उनके गुणोंको स्वीकार करके उनका समर्थन और पक्षपाती बन जायगा औपचारिक जालसे निकलकर प्रकृतिदेवीकी गोदमें स्वतन्त्रतापूर्वक रहने लगेगा।

यूरोप, अमेरिका आदि देशोंमें बहुतसे उपवास-चिकित्सालय गल गये हैं जिनमें हजारों असाध्य रोगी भी आरोग्यता प्राप्त कर चुके हैं। उन्होंने ऐसी चिकित्साश्रमोंके अध्यक्ष और अस्थापक बनकर मैक्फेडन महाशय भी हैं। मैक्फेडन साहयका केवल चिकित्सालय ही नहीं है, बल्कि उपवासचिकित्साशास्त्र सिखानेके लिए एक कालेज भी है। उस कालेजके पहले भारतीय प्रेजुएन्स थियुत डाक्टर शाक्य धी० मादन हैं जिन्होंने सैन्ट्रलकन चम्बरमें एक उपवास-चिकित्सालय खोल रखा है। उन्होंने भी सैकड़ों पारसियों और मराठों आदिने केवल उपवास कराकर ही बड़े बड़े भयंकर रोगोंसे मुक्त किया है, जिनके वर्णन समय समय पर वहाँके समाचारपत्रोंमें छपते रहे हैं। प्रसृत पुस्तक डा० मैक्फेडनकी Fasting, Hydropathy and Exercise नामक अंगरेजी पुस्तक तथा डा० मादनकी 'उपवास' नामक गुजराती पुस्तकसे सहायता लेकर लिखी गई है, एतदर्थ हम दोनों महाशयोंके परम कृतज्ञ हैं। थियुत नाथुरामजी प्रेमीके भी हम बहुत कृतज्ञ हैं, जिन्होंने हमें ऐसी उपयोगी पुस्तक लिखनेका परामर्श दिया और उसे प्रकाशित किया है।

पाद्री, शिवरानि ।

विक्रम सं० १९७२

}

रामचन्द्र वर्मा ।

उपवास-चिकित्सा ।



हमारे शरीरका संगठन ।

प्रत्येक मनुष्य, पशु और यहाँ तक कि जीवमानका शरीर इस प्रकार बना हुआ है कि यदि उसमें किसी प्रकारके बाहरी या कपरी पदार्थके कारण दोष उत्पन्न होने लगे तो वह शरीर—यदि उसके साथ किसी तरहका बल प्रयोग न किया जाय और उसे स्वाभाविक स्थितिमें रहने दिया जाय तो—उस दोषको आप ही आप दूर कर लेगा । शरीर यथासाध्य किसी अनावश्यक और हानिकारक वस्तुको अपने अंदर नहीं रहने देगा । उसका संगठन ही ऐसा है कि वह सदा उसे बाहर निकालनेका प्रयत्न करता रहेगा । एक तो स्वयं हमारे शरीरमें ही हरदम बहुतसे अनिष्टकारी पदार्थ और तरह तरहके विष उत्पन्न होते रहते हैं, दूसरे हम लोगोकी श्रमता और कुपथ्य आदिके कारण उनकी सख्या और भी बढ़ जाती है । यदि शरीर अनिष्टकारी पदार्थोंको बाहर निकालनेका काम थोड़ी देरके लिए भी बंद कर दे तो जीवन असंभव हो जाय । साँस, पसीने, मल, मूत्र, थूक और छींक आदिके रूपमें शरीरके भिन्न भिन्न भागोंसे सदा हमारे शरीरसे तरह तरहके विकार निकलते रहते हैं । हमारा शरीर ये काम अपने कर्तव्य-स्वरूप करता है । ऐसी दशामें हमारा भी यह कर्तव्य होना चाहिए कि हम यथासाध्य और जान-बूझ कर शरीरके प्रति कोई ऐसा अन्याय न करें, उसके अंदर कोई ऐसा दुष्ट पदार्थ न जाने दें जिसका प्रतिहार या प्रतिबंध उसकी शक्तिके बाहर हो । यदि हम अपने इस कर्तव्यका ध्यान न रखेंगे, शरीरके अंगों पर उनकी शक्तिसे अधिक बोझ लादेंगे तो परिणाम यह होगा कि हमारा शरीर हमें जवाब दे देगा, हम रोगी हो जायेंगे और अंतमें मर भी जायेंगे ।

उपवास-चिदिता-

साधारण टाइप राइटरोमें एक घटी उगी रहती है जो छापनेके समय एन लाइन खनम हो जानेपर आपसे आप बोल उठती है। उमका शब्द सुनते ही छापनेवाला सचेत हो जाता है और पेंच घुमाकर नई लाइन प्रारंभ करता है। इसी प्रकार और भी बहुतसे यंत्रोंमें ऐसे पुरजे लगे रहते हैं जो अपनी किसी नई आवश्यकताकी सूचना किसी विशिष्ट सचेतके द्वारा देते हैं। हमारे शरीरकी बनावट भी विलकुल ऐसे ही यंत्रोंके समान, बल्कि उनसे भी अधिक पूर्ण और अच्छी है। हमारा स्नायु-समूह आग्नेवाजी मिस्री बाहरी विपत्तियों को देखाते ही एक विशेष रूपमें हमें भयसूचक संकेत करता है। वह हमें केवल बाहरी विपत्तियोंकी ही सूचना नहीं देता बल्कि हमारी भीतरी आवश्यकताओंका ज्ञान भी हमें करा देता है। ज्योंही हमारे भोजन या श्वास आदिमें किसी प्रकारकी बाधा या त्रुटि होती है, अथवा हमारी रगों, पेशों आदिमें किसी प्रकारका दोष उत्पन्न होता है, त्योंही वह एक विशेष प्रकारसे—जैसे हम उसकी भाषा भी वह सरते हैं—हमें उसकी सूचना दे देता है, केवल सूचना ही नहीं, वह उसके प्रतिकारके लिए आवश्यक साधन भी बतला देता है। तर्ज्य यह कि हमारे शरीरमें जितनी असाधारण और अस्वाभाविक घटनायें होती हैं, स्नायु-समूह अपनी ओरसे उन सबकी सूचना दे दिया करता है। बहुत अधिक सरदा या गरीमीका पता हमें तुरत ही अपनी त्वचासे लग जाता है। यदि हवामें मिरचोंका धुआँ, किसी प्रकारकी धास या धूल आदि सम्मिलित हो तो हमें तुरत खाँसी जाने लगती है। यही खाँसी वह सूचना है जो हमें फेफड़ोंके द्वारा मिलती है। छोटेसे छोटा तिनका या कीड़ा यदि हमारी आँखोंके सामने आ जाता है तो हमारी पलकें आपसे आप, बिना हमारी इच्छाके ही बन्द हो जाती हैं। जहाँतक सम्भव होता है, हमारा शरीर भीतरी और बाहरी अनिष्टोंसे अपनी रक्षा आप-ही कर लेता है। हमारा शरीर एक ऐसा मकान है जो अपनी कोठरियोंमें आप ही आप जाहू दे देता है, अपने चूहे या अपनी अग्नियों आप ही जला देता है, आवश्यकता पड़ने पर अपनी रिक्तियों और दरवाजे आप ही आप खोल और बंद कर देता है और दुष्ट आक्रमणकारियोंको पहले तो स्वयं ही मार भगानेकी चेष्टा करता है और जब वह उसमें असमर्थ होता है तब उसकी सूचना अपने किरायेदारको दे देता है। उस सूचनाको सनजना और आग्नेवाजी विपत्तिसे शरीरकी रक्षा करना निराधेनरता काम है।

शरीरकी भीतरी क्रिया ।

शरीर रचना-शास्त्रके ज्ञाताओं और बड़े बड़े डाक्टरोंका मत है कि मनुष्यके शरीरमें जन्मसे लेकर मृत्युतक हर दन एक प्रकारका विप बनता और इफ्त होता रहता है। साधारणतः लोगोंको यह बात सुनकर हँसा आवेगी, पर हँसा आनेका कोई वास्तविक कारण नहीं है। बात यह है कि मनुष्यके सारे शरीरमें छोटे छोटे कोश हैं जिन्हें अंगरेजीमें Cells कहते हैं। ये कोश शरीरकी आन्तरिक क्रियासे आप ही आप नष्ट होते रहते हैं और रक्त-संचालनकी सहायतासे उनके स्थान पर नये कोश भी बनते जाते हैं। इस प्रकार हरदम शरीरमें पुराने कोश नष्ट होते और नये कोश बनते रहते हैं। यह क्रिया जीन्धरियोंके अतिरिक्त वनस्पतियोंमें भी होती रहती है। अंगरेजीमें परिवर्तनकी इस क्रियाको Metabolism कहते हैं। हमारे यहाँ प्राचीन बौद्धोंमें भा इससे मिलता जुलता एक प्रकारका सिद्धान्त था जिसे क्षणिकवाद या क्षणभंग कहते हैं। इस मतक अनुसार प्रत्येक वस्तुकी अवस्था या स्थितिमें प्रतिक्षण बराबर परिवर्तन होता रहता है। अस्तु ! पुराने और नये कोशोंका जो अंश अवशिष्ट रह जाता है, वही एक प्रकारका विप है। यदि शरीर हा उसका नाश न हो तो उससे हमारे शरीरको बहुत हानि पहुँच सकती है। हमारे शरीरके अवयवोंका एक मुख्य कार्य यह भा है कि जहाँ तक शीघ्र हो सके उस दूषित अंशका हमारे शरीरसे बाहर निजाल दें। उस दूषित अंशके बाहर निकलनेका प्रधान मार्ग हमारे शरीरकी त्वचा है जिससे वह अंश पसीनेके रूपमें निजलता है। इसके अतिरिक्त हमारे जिगर, पेट, गुरदे, तिल्ली और अंतर्द्वियों आदिसे भा सदा बहुतसा दूषित अंश निजलता रहता है जो हमारे खूनके साथ मिलकर उसका रंग काला कर देता है। यह दूषित अंश हमारे फेफड़ोंका सहायतासे उस वाक्स्थानन द्वारा जलता या नष्ट होता रहता है जो साँस लेनेमें हवाके साथ हमारे फेफड़ों तक पहुँचता है। यदि हम निश्ची प्रकार साँस न ले अथवा न ले सके तो वह दूषित अंश या विकार हमारे खूनमें बढ़ा हो जायगा। फल यह होगा कि पेटमें पचा हुआ भोजन शरीरक सत्र में न पहुँच सकेगा और वह विष-तुल्य विकार सारे शरीरमें फैलकर हमें मर्नोर करता करता अंतमे मार डालेगा। पर हमारे फेफड़े उस विकारको भी

उपवास-चिकित्सा-

शरीरमें इन्द्रिया नहीं होने देते और उच्छ्वासके द्वारा बड़े परिमाणमें उसे बाहर निकालते रहते हैं। इसा प्रकार मल-मूत्र आरे खसार आदिके रूपमें हमारे शरीरसे बहुतसे विस्मर बाहर निकलते रहते हैं। यदि इन विस्मरोका निकलना बंद हो जाय और वे शरीरके अंदर ही रह जायें तो तुरंत ही हमारी मृत्यु होनेमें कोई सन्देह न रह जाय।

वैज्ञानिकोंका यह भी मत है कि जब हम अधिक परिश्रम करते हैं, तब हमारे शरीरके कोश या cells अधिक परिमाणमें नष्ट होते हैं, पर नये कोश अधिक परिमाणमें उसी समय बनते हैं, जब कि हम सब प्रकारके शारीरिक धर्म छोड़कर आराम करते हैं। अर्थात् शरीरकी आरोग्यताके लिए कामकाज, परिश्रम और व्यायाम आदिकी जितनी आवश्यकता है, शरीरको सब प्रकारके परिश्रमोसे छुड़ा देकर सुली बनानेकी भी उतनी ही आवश्यकता है। यदि हम अपने शरीरको आराम न देंगे और उसे हरदम काममें लगाये रहेंगे तो उसमें नवीन शक्ति नवीन जीवनका सन्धार न होगा। फल यह होगा कि हम दिनपर दिन दुर्बल और रोगी होते जायेंगे। जो लोग अपने शारीरिक बलके भरोसे नित्य परिश्रम ही करते रहते हैं और कभी आराम नहीं करते वे बहुत शीघ्र अपने स्वास्थ्य और यहाँ तक कि प्राणोत्ति भी हाथ धो बैठते हैं। शरीरको आराम देनेका सबसे अच्छा प्राकृतिक उपाय निद्रा है। मनुष्यके शरीरके कोश सोनेमें ही सबसे अधिक परिणाममें बनते हैं। जाग्रत अवस्थामें परिश्रम करनेके कारण जो पुराने कोश नष्ट होकर विपरीत रूप धारण रूप करते हैं उनका धमन भी सोनेमें ही होता है। बहुत अधिक कसरत करनेवालों या दौड़नेवालोंको लीजिए। जो लोग दम बाँधकर बहुत अधिक कसरत करते या दौड़ते हैं उनके शरीर और छातीमें एक प्रकारका दर्द उत्पन्न हो जाता है। मैकेन्जी नामक एक प्रसिद्ध डाक्टरने इस दर्दका कारण यह बतलाया है कि बहुत अधिक परिश्रम करने या दौड़ने आदिके कारण शरीरमें इतना अधिक दूषित अशु रक्तमें मिल जाता है कि फेफड़े उसे साँसके द्वारा बाहर निकालनेमें असमर्थ हो जाते हैं। उस दशामें मनुष्यने सिरमें चक्कर आने लगता है और उसकी आदृति देखनेसे जान पड़ता है कि उसे स्वच्छ हवाकी बहुत आवश्यकता है। जब बरा इम परिश्रम

करनेवाले या दौड़नेवालेसे थोड़ी देरतक आराम करने दीजिए । उसका हॉपना कुछ कम हो जायगा और उसका दर्द जाता रहेगा । इसका कारण यही है कि उसने दूधिन अश बाहर निकालनेवाले अमयनोंसे कुछ आराम मिला है और वे अपना कार्य अच्छी तरह करने लगे हैं । शरीरमें एमत्र हुए निषके बाहर निकलने ही उसका दर्द भी कम हो जाता है । इससे यह बात अच्छी तरह सिद्ध हो जाती है कि किसी प्रकारका अधिक परिश्रम करनेके उपरान्त शरीरके भिन्न भिन्न अंशोंमें जो दोष या विकार उत्पन्न हो जाते हैं, उनके दूर करनेके लिए उन अवयवों या अंगोंसे आराम देना चाहिए, कुछ समय तक उनमें कोई नया काम न देना चाहिए । यह सिद्धान्त सगारके सभी कामों और सभी पदार्थोंमें समान-रूपसे प्रयुक्त होता है । मनुष्य, पशु, पक्षी, नदियाँ, वनस्पतियाँ और वृक्ष आदितक आराम चाहते और करते हैं । जिस चीजमें बहुत अधिक और निरंतर काम लिया जाता है, वह बहुत जल्दी नष्ट-भ्रष्ट हो जाती है और जिसे बीच-बीचमें अन्नकाश मिलता रहता है, वह अपनी पूरी आयुतक पहुँचनी और अपना कार्य उत्तमतापूर्वक करती है ॥

नियमोंका उल्लंघन ।

मनुष्य है तो जीव-मात्रमें सबसे अधिक श्रेष्ठ, पर उसके काम और आचरण यहूदा पशुओंके कामों और आचरणोंसे भी गये-बीते होते हैं । इस उपरति और सम्मताके जननेने तो उसके निन्दनीय आचरण और भी बढ़ते जाते हैं । हम लोग औरोंके साथ जो अन्याय करते हैं वह तो करते ही हैं । हमारा सबसे बड़ा अन्याय स्वयं अपने साथ-अपने शरीरके साथ-होता है । हमारा यह अन्युय इतना पुराना और बड़ा चढ़ा है कि उसका बहुत अधिक अभ्यास हो जानेके कारण हम उसे अन्याय ही नहीं समझते । हम न तो अपने शरीर और धरती देखते हैं और न हमें उनकी रक्षा और वृद्धिके ध्यान रहता है । आप किसी पंजर या बर्ररीको माम या अजीम खिलातेका प्रयत्न कीजिए, आपकी बम्बी खरलता न होगी, पर अपने धातकी समझदार कहनेवाले बहुतने ऐसे मनुष्य मिलेंगे जो इनसे भी निष्ठ पदार्थोंको प्राप्त करनेमें अपनी ओरसे कोई कसर न छोड़ेंगे । जो मनुष्य

विवेक-युक्त कहलाता है वही कभी इस बातका विचार करनेकी आवश्यकता नहीं समझता कि वह स्वयं शाकाद्वारा जीवोंकी श्रेणीका है अथवा मांसाहारी जीवोंकी श्रेणीका। उसे शराब, कच्चा, मींस, मछली अफीम जो चाहिए सो खिला दीजिए, वह बड़ी प्रसन्नतासे खा लेगा। यही नहीं बल्कि वह स्वयं उन सब पदार्थोंसे पानेका प्रयत्न करेगा और सबसे बड़ी विलक्षणता यह है कि तितनी अधिक मात्रामे वह उन सब पदार्थोंको उदरस्थ कर सकेगा उतनी अधिक मात्रा लेनेमें वह अपनी ओरसे काइ बात उठा न रखेगा। लोग कहते हैं कि पशुओंमें एक प्रकारका सहन या स्वाभाविक ज्ञान होता है जिसके कारण वे कोई हानिकारक पदार्थ ग्रहण नहीं करते। बहुत ठीक, पर क्या वह सहन और स्वाभाविक ज्ञान मनुष्योंमें नहीं है ? है और अवश्य है। पर मनुष्य ज्ञान यूपर उस ज्ञानका बला घाटता है और स्वयं धर्मपूर्ण उसने विरुद्ध आचरण करता है। छोटे छोटे बच्चोंकी मास देखकर स्वाभाविक घृणा होती है पर माता पिता और घरके दूसरे लोग उस तरह तर हन बहका कर मास रोक लिए प्रवृत्त करते हैं। यह घृणा यह सहन ज्ञान नहीं तो और क्या है ? बच्चे बच्चे शराबी भी शराब पीनेके मगमगे बेतरह नाक गिड़ोडते और मुँह बिचकाते हैं। क्यों ? इसी लिए कि वे अपने सहन-ज्ञानकी हत्या करते हैं अपना प्रकृतिने विरुद्ध आचरण करते हैं। मुरती खाने भाग अफीम, गाँजा आदि पानेके लिए लोगोंकी क्या महीनो धाडी थोड़ी मात्रा बना कर अभ्यास करना पड़ता है ? इसी लिए कि वे सब पदार्थ स्वभावतः उनके खानेके योग्य नहीं होते। इन सबके व्यवहारके लिए मनुष्यको अपने स्वभाव और प्रवृत्तिमें परिवर्तन करना पड़ता है।

मनुष्यका यह अन्याय और अनीचित्य केवल यही तक नहीं रह जाता बल्कि आगे चलकर वह और भी विकाररूप धारण करता है। एक तो वह खाद्य और शराब सभी पदार्थ खाता ही है, दूसरे वह उन्हें अपनी आवश्यकता और शक्तिसे कहीं अधिक खा लेता है। आपको भूख तो विलकुल नहीं है, पर आपके मन में महाशयका बहुत आग्रह है कि भोजन तैयार है आप कुछ-कुछ अवश्य खा लीजिए। आप अपनेको लाचार समझकर खाने बैठ जाते हैं। आप घरस तो भर पेट भोजन करके चलेते हैं पर रास्तेमें कोई घटियासी चीज विकती हुई देखकर मोल लेते हैं और उसके खानेका मौका इँटने लगते हैं। किसी मित्रके यहाँ निम

नगेम जाकर तो आपका यह विश्वास बहुत ही टूट हो जाता है कि—“ पराञ्च दुर्लभ लोके शरीराणि पुनः पुनः । ” इन सब अवसरों पर आप यह नहीं समझते कि हमारा पेट इतनी तरहकी और इतनी अधिक चीज पचानेमें समर्थ होगा या नहीं । पेट अपना चिन्ता आप ही कर लेगा, आपसे और उससे मतलब ? पर नहा, थोड़ी हा देर बाद मतलब पैदा हो जाता है । ज्योंहा आपने कुछ अधिक खाया त्योंहा आपसी तबीयत भारी हो जाती है और आपसे चरने फिरनेमें कठिनाई होती है । उस समय आप लेमनेडवालेकी दूफानसी शरण लेते हैं, दोस्तोंस नमक सुलेमाना माँगते हैं और इसी प्रकारके अन्य उपचारोंकी चिन्तामें लगते ह । जो लोग इतना भोग बातें नहीं समझ सकते उन्हें यह बात समझाना तो और भी कठिन है कि ये ऊपरी उपचार उस समय तो मनुष्यकी शारीरिक वेदना घम कर देते हैं पर स्वयं वह वेदना बीजस्से उनके शरीरमें बनी ही रहती है और आग धलकर अनेक बड़े बड़े रोगहपी पृथ उत्पन्न करती है ।

यद्यपि पाश्चात्य सभ्य देशोंमें भी लोग २४ घंटोंके अन्दर पाँच पाँच बार भोजन करते ह और उनके भोजनकी मात्रा भी कम नहीं होता है तथा पि अन्य देशोंका अपेक्षा भारतमें अधिक परिमाणमें भोजन करनेवाले बहुतायतमें ह । दस दस सेर दही और चिउड़ा खानेवाले मैथिलों और बारह बारह सेर लड्डू खानेवाले भटों और चौबोंको जाने दीजिए, पत्तानके साधारण जाट भा एक बारम डेढ सेर आटेकी रोठियाँ खाते हैं, भोजपुरिये देहातियोंको बिना डेढ सेर सूके सतोंप नहा होता, यहाँतक कि साधारण गंगाली भी बिना आधेसेर चावलके भातके तृप्त नहीं होते । ये सब अनर्थ केवल इस लिए होते हैं कि ये लोग बाल्यावस्थासे ही अपने घरके बड़े बूढ़ोंको बहुत अधिक भोजन करते देखते ह । केवल देराना ही उनके लिए उतना अधिक हानिकारक नहीं होता, जितना उनकी माताओंका आग्रह हानिकारक होता है । गोदके बच्चेको धीर्याँ जबरदस्ती अधिक दूध पिलाती हैं, अधिक सयाने बच्चोंको मार मारकर और बाँधबाँधकर अधिक भोजन कराया जाता है । बालकका पेट भरा रहता है, उसकी कुछ खानेका इच्छा नहीं होती, पर माता उसे बिना कुछ खिलाये क्यों सोने दे । कभी कभी तो बालकको न खानेके कारण मार तक खाती पड़ती है । और जब माताये एक छोटा मोटा युद्ध करके अपने बालकको कुछ खिलाने पिलानेमें विनय प्राप्त कर लेता हैं तब

उन्हे आनन्दगी सीमा नहीं रहती। वे मनमें समझती हैं कि, हमने अपने बाल-कौंसा घड़ा उपहार लिया, और यही उपहार जब अपहाररूपमें प्रकट होता है, बास्त्रको अपघ या इसी प्रकारका कोई ओर रोग हो जाता है तब लोग उनका सहज उपचार करने और उनको स्वाभाविक स्थितिमें छोड़ देनेके बदले उनके साथ एक नया उपहार आरम्भ कर देते हैं। औषधके रूपमें तरह तरहके विष उनके पेटमें उतारे जाते हैं, मानो 'विषस्य विषमौषधम्' के सिद्धान्त पर उन्हें अच्छा करनेका प्रयत्न किया जाता है।

अधिक भोजनसे हानियाँ ।

अधिक भोजनसे होनेवाली हानियाँ इतनी अधिक हैं कि उनका पूरा पूरा वर्णन करना प्रायः असम्भव है। इस सिद्धान्तसे प्रायः सभी बड़े बड़े डाक्टर सहमत हैं। अभी हालमें एक बड़े भारी डाक्टरने कहा था कि, आजकल साधारण लोग भोजनमें पहिले जितने पदार्थोंका सत्तानाश करते हैं उनके तृतीयांशसे ही उनका काम बड़े आनन्दसे चल सकता है। यही नहीं बल्कि पदार्थोंके परिमाणमें जितनी न्यूनता होगी, तरह तरहके असंख्य रोगोंमें भी उतनी ही कमी हो जायगी। जो लोग उक्त मतकी विलुप्त रूचि समझते हो, उन्हें उचित है कि वे स्वयं दो तीन सप्ताहोंतक अपना भोजन घटाकर उसका शुभ परिणाम देख ले। बात यह है कि हम लोग अच्छी तरह जितना भोजन पचा सकते हैं उससे कहीं अधिक उदरस्थ पर लेते हैं। जो अंश पच जाता है उसको छोड़कर बाकीका बिना पचा और अप पचा अंश जब आंतोंके द्वारा नीचे उतरने लगता है, तब उसमेंसे बहुतसे विषुत और दूषित अन्न बाहर निकलते हैं और विषके रूपमें परिवर्तित होकर हमारे रक्तमें मिल जाते हैं। उस दूषित अंशके कारण हमारा रक्त विगड़ जाता है और उससे शरीरमें तरह तरहके रोग उत्पन्न होते हैं। रक्त विगड़नेके कारण शरीरमें रोगोंकी उत्पत्ति तो वादमें होती है। सबसे पहले विकारोंका जमघट आंतोंके नीचे पेडू आदिमें ही होता है। वहीं उनमें एक प्रकारका उग्राल आरम्भ होता है, जिसके कारण मनुष्यको गांवां सप्रहणी हो जाती है या कब्जियत। अब कब्जियत जितने रोगोंकी खान है इसके यहाँ बतलानेकी विशेष

आवश्यकता नहीं है। पैसाने और पेशाबकी निमायत उत्पन्न होती है, सिरमें दर्द आरम्भ होता है और अन्तमें मुखारतकी नीपत आ जाती है। यह मुखार और कुछ नहीं, उन्हीं विकृत पदार्थोंको हमारे शरीरसे बाहर निकलनेका प्रयत्न है। मुखार विगड़कर जो भयंकर रूप धारण करता है, उससे प्रायः सभी लोग परिचित हैं। इस प्रकार अनावश्यक भोजनका बचाहुआ दूषित अन्न बाहर निकलनेके लिए हमारे सारे शरीरमें चरकर लगाना करता है और जिस अवयवमें पहुँचता है उसमें एक न एक विकार उत्पन्न कर देता है। आमाशय, हृदय, फेफड़ा, मस्तिष्क आदि सभी अवयव इस दूषित अन्नके शिकार बनते हैं और मनुष्यको गठिया, बवासीर, भगदर, कोट्ट, कण्ठमाला और तरह तरहके मुखार भयवा इसी प्रकारके अन्य रोग आ घेरते हैं। यदि दूषित अन्न कम हुए तो पहले इन रोगोंके कृमि मात्र ही उत्पन्न होते हैं, जिनको आगे चलकर बढ़ते कुछ देर नहीं लगती। इन्हीं सब कारणोंसे एन बड़े विद्वानने बहुत जोर देकर कहा है कि—“असलमें अन्नके अमावशे कारण उतने लोग नहीं मरते, जितने मुसलमैं अधिक अन्न खानेके कारण, तरह तरहके रोगोंसे, मर जाते हैं।”

अधिक भोजन करनेके कारण होनेवाली जो हानियाँ ऊपर पतलाई गई हैं, वे तो ऐसी हैं जिन्हें बहुत से साधारण बुद्धिके लोग भी जानते हैं। बड़े बड़े डाक्टरोंके मतसे अधिक भोजनके कारण मनुष्यके शरीर पर बहुत बोज़ पड़ता है और उन्ने भोजनके अनावश्यक अंशोंको शरीरसे बाहर निकालनेके लिए पड़ा परिश्रम करना और बड़ा टकाना पड़ता है। अधिक भोजनसे शरीर पर चार प्रकारके बुरे प्रभाव पड़ते हैं—

(१) अधिक भोजनसे रक्त अत्यच्छ और विशाक्त हो जाता है, जिससे बहुतसे रोगोंके उत्पन्न होनेकी सम्भावना हो जाती है।

(२) शरीरमें पहलेसे जो नया या पुराना रोग उपस्थित होता है, अधिक भोजन करनेसे उसका पोषण होता है और बढ़ बढ़ जाता है।

(३) हमारे शरीरके ज्ञान-तन्त्रुओं (Nervous system) पर अधिक भोजन करनेके कारण बहुत जोर पड़ता है और उसकी सारी शक्ति दूषित अन्न

उपचास-विकृति-

या विकृति बाहर निराल्नेमें लग जाती है। इसका परिणाम यह होता है कि मनुष्यके शरीरका बल नहीं बढ़ता और उसका ओज क्षीण होने लगता है।

(४) बिना पचे हुए भोजनका जो दूषित अंश बचा रहता है उससे विष निकल कर पेट और भेजेमें फैलता है, जिसमें मनुष्यकी आरोग्यताका बहुत ज़रूरी नाश होने लगता है।

आवश्यकतासे अधिक भोजनके साथ जितने अनर्थ और अपकार सम्मिलित हैं उतने बढ़ावित ही और किमी दूसरे काममें सम्मिलित होये। यह भ्रमपूर्ण विचार हमारे मनमें बहुत अच्छी तरह बैठ गया है कि हम जो कुछ खाते हैं वह सब हमारी बल-वृद्धिमें सहायक होता है, उसमेंका कोई अंश बचा नहीं जाता। यही कारण है कि हम लोग बिना इस बातका विचार किये कि हमें इस समय भोजन करनेकी आवश्यकता है या नहीं, हमारा पेट उसे ग्रहण करने और पचानेके लिए तैयार है या नहीं, दिनमें कमसे कम तीन बार खूब टटकर भोजन कर लेते हैं। इसी भ्रमपूर्ण विचारके कारण लोगोंकी यहाँ तक मिथ्या धारणा हो गई है कि यदि हम एक बारका भोजन भी बीचमें छोड़ दें तो हमारा शरीर ही न चल सकेगा हमारे सिरमें दर्द होने लगेगा, यहाँ तक कि हम चल फिर भी न सकेगे। हम यदि दिनमें पाँच बार भोजनके करनेकी आवश्यकता लें तो कुछ दिनोंमें ही हर बार भोजनके निश्चित समय पर हमें एक प्रकारकी भूख लग आया करेगी; पर वह कदापि सखी भूख नहीं होती, वह बनावटी या कृत्रिम होती है। हम लोग उसी बनावटी भूखके गुलाम बन जाते हैं; इतने गुलाम बन जाते हैं कि हममेंसे उससे पीछा छुड़ानेका साहस ही नहीं रह जाता। आप एक बार भोजन न कीजिए, उससे आपको जो थोड़ा बहुत कष्ट होगा वह तो होगा ही, पर यदि वह बात आपके दोस्तोंको भाखूँ तो उन्हें आपका चेहरा 'विलकुल उदास सूखा हुआ और पीला' दिखाई पड़ने लगेगा। क्यों ? इसी लिए कि वे स्वयं भूखके गुलाम होते हैं। अब आप अपनी इच्छासे न सही तो कमसे कम उन दोस्तोंकी खातिर ही थोड़ा बहुत भोजन अवश्य कर लेंगे। पर आगे चलकर उसका जो दुष्परिणाम होगा उसका अनुमान सहजमें नहीं हो सकता।

इस गुलामीसे बचनेका केवल यही उपाय है कि आप अपने मनको दृढ़ करें। सबसे पहले आपको इस बातका दृढ़ विश्वास हो जाना चाहिए कि आप बनावटी

भूखरी गुलामीमें पड़े हुए हैं और उसके फन्देमें बच निकलना आपका कर्तव्य है । जब आप यह बात अच्छी तरह समझ लेंगे और भविष्यमें कभी अनावश्यक भोजन न करनेका दृढ़ संकल्प कर लेंगे, तब आपको वनावटी भूखरी गुलामीसे छूटनेमें अधिक समय न लगेगा । ज्यों ज्यों आप उक्त वनावटी भूखरी गुलामीसे निम्न-लेका प्रयत्न करने लगे, त्यों त्यों आपसे अधिक आनन्द और सुग होने लगेगा और आप अपने मित्रोंको भी अपना अनुगामी बनाने और कम भोजन करनेके काम समझानेका प्रयत्न करने लगेगे ।

आपने कुछ ऐसे लोग भी देखे होंगे जो प्रायः इस बातरी दिमायत किया करते हैं कि हमें तरह तरहके बढ़िया भोजनोंमें भी कोई स्वाद या आनन्द नहीं आता, अथवा आजकल भोजनमें हमारा रुचि नहीं होती । ऐसे लोगोंका पातोंका वास्तविक तात्पर्य यही होता है कि भोजनका वास्तविक आनन्द लेनेमें वे नितान्त असमर्थ हो गये हैं । जिस मनुष्यका स्वास्थ्य सब प्रकारसे अच्छा होता है वह जो कुछ खाता है, सब रुचिसे खाता है । उसे आग्निम और भी उतना ही स्वादिष्ट लगना है जितना कि पहला और । सब तरहके नारोग आदमीकी यही अच्छी पहचान है । तरह तरहकी मसालेदार चटनियों और अचारोंकी आवश्यकता उन्हीं लोगोंकी पड़ती है जिनकी पाचनशक्ति किसी प्रकार नष्ट हो जाती है । अच्छी पाचनशक्तिवाले मनुष्यको अथवा वास्तविक भूखके समय बहुत ही साधारण भोजनका भी एक एक और अमृतके समान स्वादिष्ट और मीठा जान पड़ता है । और नहीं तो स्वादिष्टमे स्वादिष्ट पदार्थ भी एक प्रकारका बोझा जान पड़ता है और लोग उसे इस प्रकार खाते हैं, मानों वे बड़ी लाचारी या शक्तमें पड़े हों । ऐसी अवस्थामें जबरदस्ती दृष्टकर भोजन करना ही अच्छा है या उसे छोड़ देना, यह बात निचारवान् पाठक स्वयं समझ सकते हैं ।

रोगमें भोजन ।

मनुष्यके शरीरमें जितने रोग हैं, उनमें बहुत अधिक सम्ख्या ऐसे हैं रोगोंकी है जिनका मूल कारण भोजनसम्बन्धी किसी न किसी प्रकारका दोष ही होता है, पर विलक्षणता तो यह है कि उन रोगोंमें भी रोगोंको पूर्णतः भोजन देकर उसके रोगकी वृद्धि की जाती है—व्याधिका मूल कारण और बढ़ाया जाता है। रोगकी सहायता इसी समाप्तक परमिंत नहीं रहती बल्कि आगे चल कर और नये साधनोंसे भी होती है। रोगीको ओषधियोंके नामसे तरह तरहके सूफियाने विपक्षित किये जाते हैं जो बहुधा रोगको दवा तो देते हैं पर उसके मूल कारणको बढ़ापि नष्ट नहीं कर सकते। बहुतसे अवसरों पर तो यह भी देखा गया है कि उनमें और नये नये रोगोंकी सृष्टि होती है। रसारमें दिनपर दिन पुराने रोगोंकी वृद्धि और नये नये रोगोंकी उत्पत्तिमें जितनी सहायता अधिक भोजन और ओषधियोंसे मिलती है उतनी और किसी दमरों बातसे नहीं मिलती।

जब कोई मनुष्य रोगी होता है, उसकी रूचि भोजनकी ओर नहीं होती और उसकी जीभका स्वाद बिगड़ जाता है, तब उसमें मित्र, सम्बन्धी और चिकित्सक आदि उससे कहते हैं कि यदि तुम कुछ भी न खाओगे तो तुम्हारा शरीर क्योंकि चलेगा ? तुम्हारे शरीरमें बल कहाँसे आवेगा ? बिना किसी आधारके तुम जीते क्योंकि करोगे ? आदि। प्रायः ऐसे अवसरों पर लोग रोगीको जबरदस्ती कुछ न कुछ खिला देते हैं। पर वे लोग यह समझनेका बल नहीं उठाते कि भूख और जीभका स्वाद बिगड़ जाने और भोजन करनेकी इच्छा न होनेका वास्तविक अभिप्राय क्या है ? उसका वास्तविक अभिप्राय यही है कि रोगीका शरीर भोजनके घोजसे चकना और कुछ मुस्ताना चाहता है। उसके संघर्षी वैद्यों और डाक्टरोंसे उसकी भूख बढ़ानेका उपाय कराते हैं और चिकित्सक लोग उसे जबरदस्ती भोजन देते हैं। कभी कभी तो रोगीके शरीरमें भोजन पहुँचानेके लिए श्रोत्रसे सहायता ली जाती है। बहुतसे वैद्यों, दवाओं और डाक्टरोंकी तो यहाँतक सम्मति होती है कि यदि रोगी कुछ भोजन न करेगा तो पाचनक्रिया करनेवाले रस उसकी उदरस्थ अंतर्द्विगतको पचा डालेंगे ? उनका सिद्धान्त है कि जब मनुष्यको भोजन नहीं मिलता तब उसका पोषण उसके शरीरके भीतरी

मांससे होने लगता है; और इस प्रकारका पोषण उसके लिए बिल्कुल ही अस्वाभाविक और अत्यन्त हानिकारक होता है। मांसके बाद पचनेके लिए चरबीका नम्बर आता है और तदुपरान्त पेफड़े और हृदयतन्त्री नोबत पहुँचती है। मानो हमारा घेठ कोई सेर या राक्षस है। कुछ डाक्टरोंका यह भी कहना है कि मनुष्यके लिए पैसाना होना अत्यन्त आवश्यक है। यदि मनुष्यको पैसाना न हो तो बहुतसे दूषित पदार्थ उसके शरीरके अन्दर ही रह जायेंगे और वड़ा उपद्रव तथा अतिष्ठ करेंगे। पैसाना बिना कुछ भोजन किये होता नहीं और इस लिए प्रत्येक मनुष्यको नित्य भोजन मिलना बहुत आवश्यक है। एक दूसरे डाक्टरने तो प्रत्येक सप्ताह मनुष्यके लिए खोबीन घंटेमें चार पाँच बार करके कोई दो सेर भोजन परनेकी आज्ञा दी है और कहा है कि यदि मनुष्यको इससे कम भोजन मिलेगा तो उसकी अंतर्द्वारोंमें एक प्रकारके कीड़े पड़ जायेंगे और वह बहुत शीघ्र मर जायगा।

पर वास्तवमें इन सब बातोंका कोई विशेष अर्थ नहीं है। रोगियोंके सम्बन्धमें ये सब सिद्धान्त केवल कल्पित और माने हुए हैं और प्रत्यक्ष अनुभव करने पर जो प्रमाण मिले हैं वे सब इनके विरुद्ध हैं। अमेरिका और युरोपमें बहुतसे बड़े बड़े डाक्टरोंने सैकड़ों और हजारों रोगियोंको डेढ़ डेढ़ और दो दो महिनोत्तर बिना किसी प्रकारके भोजनके रखकर अन्तमें उनके रोगोंका सम्पूर्ण नाश कर दिया है, यही नहीं बल्कि उपवास-शालके बाँत जानेके उपरान्त बहुत ही थोड़े समयमें वे इतने स्वस्थ और सबल हो गये हैं कि स्वयं उन डाक्टरोंको उन रोगियोंकी दशा देखकर आश्चर्य हुआ है। आप पूछ सकते हैं कि जब मनुष्य दो दो महिनोत्तर बिना भोजनके रह सक्ता है तब एक दो सप्ताहमें ही अकाल आदिने समय हजारों आदमी क्यों मर जाते हैं? इसका उत्तर यह है कि उपवास करने और भूखी मरनेमें बड़ा भेद है। वास्तवमें उपवास-शालमें मनुष्यका पोषण शरीरके निम्नो और व्यर्थके बड़े हुए पदार्थोंके द्वारा होता है। शरीरके मांसल भागोंकी बारी बड़े हुए पदार्थोंके समाप्त हो जानेके बड़े सप्ताह बाद आती है। उस पाँचवें यदि मनुष्यको भोजन न मिले तो वह अवश्य मर जायगा। जिस समय मनुष्यके शरीरको चालत्रमें किसी प्रकारके भोजनकी आवश्यकता हो अथवा उसे कुछ विशेष तत्त्व दरकार हो उस समय उसे भोजन आदि अवश्य मिलना

उपवास-चिकित्सा-

चाहिए । मनुष्यके शरीरकी चिन तत्त्वोंकी आवश्यकता होती है यदि उस वे तत्त्व न मिल कर दूसरे तत्त्व मिले तो भा वह अवश्य मर जायगा क्या कि उसकी आवश्यकतायें दूसरे तत्त्वोंसे पूरी नहीं हो सकेंगी आवश्यक तत्त्वोंसे भिन्न चाह चितने पदार्थ मनुष्यको मिले पर उसका काम उनसे न चलगा और वह अवश्य मर जायगा । मनुष्यका भूखा मरना उसा समय कहा जा सन्ता है जब कि उसे वास्तविक भूख लगे और उस भोजन न मिले । भूखो मरनेवालाकी वृत्ती सबसे अच्छा पहचान यह है कि मनुष्योंका पितर मात्र बच जाता है । यदि कोई रोगी बिना ठठराकी अवस्थानक पहुँचे ही बीचम मर जाय तो उसका मृत्युका कारण भोजनका अभाव नहो बल्कि रोगका बढ़ना आदि होगा ।

रोग और चिकित्सा ।

रुग्ण तो हुई भोजनकी बात अब चिकित्साको लीनिए । आप कलकी चिकित्साप्रणाली वास्तवमे कैसी है इसका अनुमान केवल दिनपर दिन करते हुए रोगों और रोगियोंकी बढ़ती हुई संख्यास ही किया जा सकता है । और इस सत्यागृष्टिका मुख्य कारण ओपधियाकी भरमार है । वैद्यरान अपने रोगीको दिनभरम तीन तरहकी गोल्या खिला देते हैं दो दो तीन तीन बदलेह बना देते हैं एकाध चूर्ण दातरकारियोंमें मिश्रकर खानेके लिए देते हैं और एक चूर्ण इसाए दे देते हैं कि रोगी उसे दिामें दन बीस दफ फौक लिया करे । हरीम साहबक काठ पत्रानके लिए तो घरम एक जुदा चूल्हा हा आवश्यक होता है । गोल्या और तरह तरहकी चर्नियों इममे अलग होगी । डाक्टर लोग तो दो दो घंटे पर कटुए मनुष्यबरोके मार रागाको और भा परेशान कर देते ह । ये सब आपधियाँ रोगाक शरीरमें चरकर कुछ समयक लिए रोगको शांत तो कर देता है पर उसका संपूल नाश करना नितान्त असमय होती है । आज जो राग जापकी हुआ है वह दस पाच दिनोंमें आपधियो या अन्य कारणास दब ता अवश्य जायगा, पर साल छह महानेमें एक नय रोगके साथ वह फिर उभर आवगा । अब आपने एकेके बदल दो रागाका चिन्ता करनी पड़ेगी । यदि किसी कोठरीम बूना परबट

जना हो जानेके कारण बहुतसे मच्छर और काँड़े मकोड़े पैदा हो जायें तो हमें केवल उन मच्छरों और कीड़ोंको मनाकर ही सन्तुष्ट न हो जाना चाहिए, बल्कि उस कूड़े करकटमें कीठरीको साफ करना चाहिए। रोगोंकी दशा भी बहुत कुछ इसी प्रकारकी है। शरीरमें पहले तो बहुतसा दूषित पदार्थ एकत्र हो जाता है और फिर उससे तरह तरहके ऐसे तत्त्व उत्पन्न होते हैं जो अनेक प्रकारके रोगोंका रूप धारण कर लेते हैं। ओपधियों यही कठिनाईसे इन तत्त्वोंका नाश करनेमें तो समर्थ हो जाती हैं, पर शरीरमें एकत्र हुए दूषित अंशकी प्रसारान्तरसे वृद्धि ही करती हैं। सभी ओपधियोंमें लाभदायक अंश बहुत कम और हानिकारक अंश बहुत अधिक होता है। लाभकारक अंश तो ज्यों त्यों रोगमें युद्ध करके उत्पन्न शमन करता है, पर हानिकारक अंश शरीरमें रहकर और नये नये रोगोंकी वृद्धिमें सहायता देता है। यह बात नहीं है कि आज फलके अच्छे अच्छे चिकित्सक इस बातको न जानते हों। अब धीरे धीरे लोग रोगके वास्तविक कारण और हजारे तरहकी ओपधियोंकी निरर्थकता समझने लगे हैं।

अब सबसे पहला प्रश्न यह है कि वास्तवमें रोग क्या है? यदि आजकलके चिकित्सकोंसे यह प्रश्न किया जाय तो वे स्पष्टतः यह बात स्वीकार कर लेंगे कि रोगोंके वास्तविक कारण आदिके विषयमें हम लोग नितान्त अनभिज्ञ हैं। उनका उत्तर पाकर हमें यह मानना पड़ेगा कि रोगोंकी वास्तविकता अर्थात्तक घोर अंधकारमें है और फलतः उनसे दूर करनेका कोई अच्छा साधन निलना भी असम्भव है। यदि पाठकोंको हमारे इस कथन पर विश्वास न हो तो वे किसी बहुत अच्छे डाक्टरमें उच्च प्रश्न कर सकते हैं। यदि आप कई अच्छे अच्छे डाक्टरोंसे यह प्रश्न करें तो आप पर हमारे कथनकी सत्यता और भी भली भाँति विदित हो जायगी।¹ कोई डाक्टर अच्छी तरहसे इन विषयमें आपका समाधान नहीं कर सकता कि रोग क्यों और किस प्रकार उत्पन्न होते हैं, क्यों कुछ लोग सदा रोगी और कुछ नरोग बने रहते हैं, क्यों एक रोगके बाद तुरत ही उनसे विस्तृत ही भिन्न प्रकारका एक दूसरा रोग उत्पन्न हो जाता है, ओपधियों शरीरमें किम प्रकार और कैसा काम करती हैं और पौष्टिक ओपधियोंका हमारे शरीर-संगठन पर क्या प्रभाव पड़ता है। हमें, जरा भी सन्देह नहीं है कि अच्छे अच्छे चिकित्सक विरयंभि स्वयं ही कुछ नहीं जानते, वे आपके प्रश्नोंका उत्तर क्या देगे ?

आन्त्रकल डाक्टरोंके निदानकी बड़ी तारीफ़ सुनी जाती है। पर क्या कोई डाक्टर किसी रोगको पहचानकर उसका समूल नाश भी कर सकता है? केवल निदानसे ही काम नहीं चउ सकता, चिकित्सकका मुख्य उद्देश्य यह होना चाहिए कि रोग रुके और उसका समूल नाश हो जाय पर जब उसे रोगका मूल कारण ही न मालूम होगा तब वह उन्हे दूर किस प्रकार कर सकेगा? न्यूयार्कके एन बहुत बड़े डाक्टरों के आलेखने अभ्यापक डा० आस्टिन फिल्ट एम डा एल एल, डा ने अपने एक ग्रन्थमें यह बात स्पष्ट रूपसे स्वीकार कर ली है कि रोग और धारोग्यताकी व्याख्या करना बहुत ही कठिन है। एक दूसरे दिग्गज डाक्टरका मत है कि चाहे लोग यह बात मुनकर मले ही हँस दें पर मैं इतना अवश्य कहूँगा कि रोग और चिकित्सा आदिके सम्बन्धमें हम लोगोंका कोई निश्चित सिद्धांत ही नहीं है और कमसे कम मेरा यह विश्वास है कि हम लोगोंको इस बातका कुछ भी ज्ञान नहीं है कि शरीर पर ओपधियोका क्या और कैसा प्रभाव पड़ता है।

इसा प्रकार और भी अनेक बड़े बड़े डाक्टरोंके कथनेसे यह बात प्रमाणित की जा सकती है कि आन्त्रकलका चिकित्सक बग रोगोंके वास्तविक स्वरूप और कारणों आदिस एतदम अनभिज्ञ है। नये डाक्टर जो अभी हालमें कालेजसे निकले हों और जिन्हें किसी प्रकारका अनुभव न हो, भन्ने ही इस बातका गर्व कर सकते हैं कि हम रोगोंके विषयमें सब बात जानते और उन्हें तुरत दूर कर सकते हैं, पर कोई अनुभवी चिकित्सक ऐसी बात कभी न कहेगा। एक बड़े भारी प्रोफेसरका मत है कि जया ज्यो डाक्टरका अनुभव बढ़ता जायगा त्या त्यों वह ओप धियोकी निरर्थकता और प्रकृतिकी प्रधानता समझता जायगा। डाक्टर लोग चितने ही अधिक रोगों और रोगियोंको देखते हैं, ओपधियोंके गुणों परसे उनका विश्वास उतना ही ह्रन्ता जाता है।

आन्त्रकल चिकित्सा विज्ञान जब रोगकी वास्तविकता ही नहीं जानता, तब वह उसका इलाज क्या करेगा? चिन रोगोंके विषयमें हम स्वयं कुछ नहीं जानते उन्हें हम दूर कैसे कर सकेगे? ऐसी अवस्थामें यह मानना पड़ेगा कि आपकल्पी चिकित्साप्रणाली बिल्कुल अटकल पच्चू है और डाक्टर लोग अपने रोगियों पर ओपधियोंकी केवउ परीक्षा ही करते हैं। रोगों आदिके सम्बन्धमें आन्त्रकल चितने नय आश्रिष्कार होते हैं वे सब शुभ और उन्नतिने लक्षण माने जाते हैं, पर

वे ही आविष्कार डाक्टरोंको और भी अधिक प्रमत्त करते हैं—उन्हें ठीक मार्गसे और भी दूर ले जाते हैं ।

समस्त ससारके सब प्रकारके चिकित्सक दो भागोंमें बाँटे जा सकते हैं । एक भागमें तो होमियो और एलोपैथी आदि प्रणालियों पर चिकित्सा करनेवाले डाक्टर, मिस्मेरिज्म या भिजलीकी सहायतासे चिकित्सा करनेवाले चिकित्सक, यूनानी और मिस्रानी हज़ीम, वैद्य तथा सब प्रकारके दूसरे चिकित्सक आजाते हैं और दूसरे भागमें हम उन चिकित्सकोंको रखते हैं जिनके सिद्धान्त उक्त सब प्रकारके चिकित्सकोंसे एक दम भिन्न हैं और जो केवल प्राकृतिक उपायोंसे ही रोगोंकी चिकित्सा करते हैं । रोगोंकी उत्पत्ति और चिकित्सा आदिके सम्बन्धमें इन दोनों श्रेणियोंके चिकित्सकोंका सिद्धान्त एक दूसरेसे बहुत ही भिन्न है । पहले वर्गके चिकित्सकोंका तो विश्वास है कि रोग हमारे बड़े भारी शत्रु है जो हमारे शरीरके भिन्न भिन्न अंगों पर अधिकार करके हमारी शक्तियोंसे युद्ध करते हैं, इन अदृश्य शत्रुओंके लिए हमारी ओपधियाँ, गोलियाँ और गोलीका काम करती हैं । पर दूसरे वर्गका पक्ष है कि सब प्रकारके रोग और उनके लक्षण आदि हमारा स्वास्थ्य सुधारनेमें भिन्नभावसे सहायक होते हैं । जब हमारा स्वास्थ्य बिगड़ जाता है तब हमारे अवयव उसकी सूचना देने और उसे सुधारनेके लिए उन लक्षणोंको उत्पन्न करते हैं, जिन्हें हम रोग कहते हैं ।

हमारे शरीरका संगठन ही ऐसा है कि वह यथासाम्य उत्पन्न होनेवाले दोषोंको स्वयं ही दूर करता रहता है । जब हमारे शरीरकी स्वाभाविक स्थितिमें किसी प्रकारकी अव्यवस्था होती है तब उसकी सूचना हमें रोगके रूपमें मिलती है । अच्छे चिकित्सकोंका यही कर्तव्य है कि वह शरीरको उसकी स्वाभाविक स्थितिमें ल आवे । शरीरके स्वाभाविक स्थितिमें आते ही रोग आपसे आप नष्ट हो जायगा और रोगी चंगा हो जायगा । दोनों वर्गोंकी चिकित्साप्रणालियोंमें अंतर यह है कि एक वर्ग तो रोगोंके नाशके लिए परिश्रम करता है और दूसरा वर्ग रोगीको अच्छा करनेके लिए । एक ही रोगको दूर करनेके लिए कुछ विशिष्ट ओपधियाँ दी जाती हैं, इस बातका ध्यान नहीं रखा जाता कि रोगी पर उनका क्या प्रभाव पड़ेगा । पर प्राकृतिक चिकित्साका सिद्धान्त यह है कि रोगको छोड़ कर उसके कारणका नाश किया जाय, जिसमें रोगी अच्छी तरह स्वस्थ हो जाय । ओपधि-

उपवास-चिकित्सा-

अैसे रोगोंको दवाने, उनका मुसावरा करने और उन्हें मार भगानेका प्रयत्न किया जाता है। पर प्रकृतिक चिकित्साका सिद्धान्त है कि रोग हमारा स्वास्थ्य सुधारनेके कारण या प्रयत्न होते हैं। उन्हें दवाना या नष्ट करना न चाहिए बल्कि उनके मार्गमें सुविधा उत्पन्न करके स्वस्थ और नारोग होजाना चाहिए। यह उद्देश्य बिना किसी प्रशारकी ओपधियोंके ही बहुत अच्छी तरह सिद्ध किया जा सकता है।

एक बड़े डाक्टरका मत है कि यह समझना बड़ी भारी भूल है कि हमारा स्वास्थ्य सुधारनेवाले साधन हमारे शरीरके बाहर किसी डिविया या योतलमें बन्द हैं, वह साधन, वह शक्ति तो स्वयं हमारे शरीरके अन्दर है। सब लोग नित्य देखते हैं कि जल्म आपसे आप भरते हैं, पर तो भी वे प्रकृतिके इस गुणको नहीं समझते। * मनुष्यको चाहे किसी प्रकारका रोग हो, उसे किसी प्रकारकी ओपधियोंकी आवश्यकता नहीं है, क्योंकि उससे रोग अच्छा नहीं हो सकता। आवश्यकता केवल इसा बातकी है कि प्रकृति हमें जिस स्थितिकर पहुँचाना चाहता हो, हम स्वयं उस स्थितिकर पहुँच जायें। हमें चंगा करनेका काम हमारी जीवन-शक्ति स्वयं कर लेगी।

गिरने, पड़ने अथवा इसी प्रकारके और कारणोंसे जो चोटें आदि लगती हैं, उनको छोड़कर रोगोंके दो ही मुख्य कारण हो सकते हैं। एक तो यह कि कोई विरक्त या गन्दा पदार्थ बाहरसे किसी प्रकार हमारे शरीरमें पहुँच जाय या दूसरे यह कि वह स्वयं हमारे शरीरमें पड़े हुए दूषित या निरर्थक पदार्थोंके कारण उत्पन्न हो। दोनों दशाओंमें उनके कारण हमारे शरीरके कामोंमें रुकावट पड़ती है।

रोग क्या है ? केवल उन रुकावटोंको दूर करने और उनके कारण होनेवाली हानियों को पूरा करनेके साधन या प्रयत्न हैं। रोग केवल शरीरके दोष दूर करने और उसे शुद्ध बनानेकी एक क्रिया है। हमारी शारीरिक शक्ति स्वयं उन रुकाव-

* पहले बड़े बड़े जर्म्सोंको चंगा करनेमें तरह तरहकी ओपधियोंसे सहायता ली जाती थी, पर जब ओपधियाँ निरर्थक ही नहीं बल्कि हानिकारक सिद्ध हुई, तब डाक्टरोंको लाचार होकर Dry dressing की शरण लेना पड़ी। आजकल अच्छे डाक्टर जर्म्सोंको केवल धोकर उपरसे पट्टे बाँधे देते हैं और इस क्रियासे जल्म बहुत जल्दी भर जाते हैं।

दोंको दूर करने और अपने कामोंमें सुविधा उत्पन्न करनेका प्रयत्न करती है । क्या हम प्रयत्नको जो सब प्रकारसे हमारे लिए हितकारी है, जो हमारे जीवनमें बनाये रखनेके लिए होता है, जो हमें शरीरके भीतरी शत्रुओंसे बचाता है; तरह-तरहके जहराँले तेजावों, शराब मिली हुई ओषधियों, जुलावों और भफारों आदिसे रोकने या दमाने आदिकी आवश्यकता है ?

जो बात मनुष्य-जातिकी समझमें सैकड़ों पीढ़ियोंसे दृढतापूर्वक जमी हुई है, वह सहजमें या तुरत ही दूर नहीं की जा सकती । ऐसे अवसरों पर लोगोंमें बहुत अधिक पक्षपात पाया जाता है । जिस प्रकार संगीत, काव्य या किसी और कलित—कलाका पूरा पूरा आनन्द सब लोग गहा ले सकते, उसी प्रकार किसी विषय पर पक्षपात छोड़कर विचार करने और सत्यका पक्ष ग्रहण करनेके लिए भी सब लोग तैयार नहीं हो सकते । बहुधा बातोंकी सत्यताका विश्वास क्रमशः ही होता है एकदमसे नहीं हो सकता । साथ ही इस प्रकारके गूढ़ विषय केवल समझानेसे ही मनमें नहीं बैठ सकते, मनुष्यको उनके अनुकूल आचरण करते करते जब उसका अच्छी तरह अभ्यास पड जाता है, तभी वह उसकी उपयोगिता समझ सकता है, अन्यथा नहीं । इसलिए विचारवान् पाठकोको इस विषय पर पहले तो अच्छी तरह मनन करना चाहिए और तदुपरान्त परीक्षा और अनुभव करना चाहिए । यदि पाठक पक्षपात छोड़कर इस स्थरपर धतलाई हुई बातोंका विचार करेंगे तो हमें आशा है कि उनकी उपयोगिता अवश्य ही उनकी समझमें आ जायगी ।

चिकित्साके दोष ।

रुग्ण बात पहले ही बतलाई जा चुकी है कि अनेक कारणोंसे हमारे शरीरमें जो दोष उत्पन्न होते हैं, उन दोषोंको दूर करनेके लिए हमारी शारीरिक शक्तियाँ स्वयं प्रयत्न करने लगती हैं और उसी प्रयत्नके निष्फलोंको हम 'रोग' कहते हैं । दोषोंको दूर करनेका प्रयत्न शरीरके भीतर आपसे आप होता रहता है । हमें ऊपर उसके लक्षण मात्र दिखाई देते हैं । एक विद्वान्का मत है कि रोग

उपवास-चिकित्सा-

‘ही हमारा स्वास्थ्य बनाये रहता और हमारे प्राणोंकी रक्षा करता है। जो विष हमारे शरीरमें रहकर हमारा बहुत अधिक अनिष्ट कर सकते हैं, उन्हीं विषोंको बाहर निकालनेकी क्रियाका नाम रोग है। बैलेस नामक एक बड़े प्रसिद्ध डाक्टरने हैजेके सम्बन्धमें एक बड़ी पुस्तक लिखी है। उस पुस्तकमें आपने यह बात सप्रमाण सिद्ध की है कि रोगोंको सकारक समझ कर उनकी सकारकता दूर करनेके लिए आजकल ओपधियो आदिके द्वारा जितने प्रयत्न किये जाते हैं वे ही प्रयत्न रोगोंको फैलाने और बहुत अधिक मनुष्योंके प्राण लेनेके कारण होते हैं। जिन दिनों सकारकता दूर करनेके लिए इतनी अधिः ओपधियोंका प्रचार नहीं हुआ था, उन दिनों स्वयं रोग ही बहुतसे मनुष्योंके प्राण बचा लेता था।

पुराने ढंगकी जितनी चिकित्सा-प्रणालियाँ हैं उनमेंसे बहुधा ऐसी ही हैं जिनमें रोगके ऊपरी चिह्नोंको ही रोग समझकर उन्हें नष्ट करनेके प्रयत्न होते हैं। इस प्रकार मानों उस क्रियामें बाधा डाली जाती है जो हमारे शरीरको शुद्ध करनेके लिए होती है। जब हम ओपधियों आदिके उस क्रियाको रोकने या दबाने आदिका प्रयत्न करते हैं तब उस क्रियामें बड़ी बाधा पड़ती है जो हमारे शरीरके भीतर हमें नीरोग करनेके लिए आप-ही-आप प्राकृतिक कारणोंसे होती है। चिकित्सा करके हम उससे जितना लाभ समझते हैं वास्तवमें हमारी उतनी ही हानि होती है। हमें दो एक दिन सुखार आवे और किसी ओपधिकी एक या दो मात्रासे ही हमारा सुखार रुक जाय तो हम यही समझते हैं कि उन ओपधियोंसे हमारा बड़ा उपकार हुआ। पर वास्तवमें उससे होता हमारा अपकार ही है। हमारे शरीरका जो विष बाहर निकलना चाहता था वह उस ओपधिके कारण रुक गया। आगे चलकर शरीरमें वह जो अनर्थ न करे सो थोड़ा है। यदि वह ओपधि तुरंत ही हमारा सुखार रोक न दे तो भी वह हमारा अपकार ही करेगी, उससे हमारा शरीर बहुधा बिगड़ेगा ही, और हमें अच्छे होनेमें दो चार दिनोंके बदले महीनों लग जायेंगे।

रोगके जिन ऊपरी चिह्नोंको हम रोग समझते हैं वास्तविक रोग उन चिह्नोंका कारण मात्र होता है। यह बात स्वतः सिद्ध है कि हमारी सभी शारीरिक क्रियायें हमारे शरीरके दोषोंको दूर करती हैं। ऐसी दृष्टिमें हमें उचित तो यह है कि हम यथासाध्य अपने शरीरको उस स्थितिमें ले जायें जिसमें हमारी शारीरिक

किन्नाओंको दोष दूर करनेमें पूरा पूरा सुभीता हो । वास्तवमें रोगकी उत्पत्ति उन्हीं विपरीतों होता है जो हमारे शरीरमें एकत्र हो जाते हैं । इन विपरीतों एकत्र हो जानेकी रूखना हमें समय समय पर सिरदर्द कञ्चिन्नयन अथवा इसी प्रकारकी और शिकायतोंसे होती है । बहुधा लोग इस लिए नहीं मरते कि उन्हें रोग हो जाते हैं, बल्कि वे इसलिए मरते हैं कि उनके शारीरिक संगठनको इतना अवसर या सुभीता ही नहीं दिया जाता कि वह उन विपरीतों को निकाल बाहर करे । इस विषयमें बहुत बड़े बड़े डाक्टर सहमत हैं कि ब्राज्जकल रोगोंके वास्तविक कारणों पर किसीका ध्यान जाता ही नहीं, सब लोग उनके ऊपरी चिह्नोंको नष्ट करनेमें लगे रहते हैं । मरण और रोग देखनेमें मले ही आन्तरिक जान पड़ें पर वे वास्तवमें आन्तरिक नहीं होते । इन दोनोंके मूल कारणोंकी बहुत बड़ी शृंखला होती है और उस शृंखलाकी अतिन कड़ी रोग या मृत्युके रूपमें प्रकट हो जाती है ।

प्रश्न हो सकता है कि किसी रोगके वास्तवमें नष्ट होनेके लक्षण क्या हैं और उनके कारणोंका निर्णय किस प्रकार किया जा सकता है ? यदि किसी मनुष्यको गठिया हो और उसे तरह तरहके तेल मले जायें तो रोगीके अंग खुल जाते हैं । उस दृष्टिमें यह क्यों न माना जाय कि रोगका वास्तविक कारण नष्ट हो गया ? यदि रोगीको उसकी स्वामाबिक स्थितिमें छोड़ देने अथवा उसे सुली हवामें रखने, पथ्य कराने और स्वामाबिक चिकित्साके इसी प्रकारके दूसरे उपायोंसे वह नरोग हो जाय तो इसी बातका क्या प्रमाण है कि रोगने वास्तविक कारणका ही सम्पूर्ण नाश हो गया ? जिस प्रकार आप कहते हैं कि ओपधियोंसे रोगके चिह्न मान दब जाते हैं, उसी प्रकार आपकी चिकित्साके विषयमें भी यह क्यों न कहा जाय कि उससे ऊपरी लक्षण मान दये हैं और रोगका मूल कारण शरीरमें बना हुआ है ।

पर थोड़ासा विचार करनेसे इस प्रश्नका उत्तर सहजमें ही निकल आता है । चाहे आप इस बातको स्वीकार करें और चाहें न करें, पर इसमें सन्देह नहीं कि ओपधियाँ रोगके लक्षणोंको ही दूर करनेमें अभिप्रायसे दी जाती हैं । पर व्यायाम और पथ्य आदिका उन चिह्नोंपर कोई प्रत्यक्ष परिणाम नहीं होता । वे केवल हमारे शारीरिक-संगठनके लिए उपकारक हैं । जब बिना उन लक्षणोंको दूर करनेके अथवा के ही उनका नाश हो जाय तो यह बात निर्विनाश रूपसे सिद्ध हो जायगी

उपवास-चिकित्सा-

कि, उन लक्षणोंका शरीरमें कोई मूल कारण ही नहीं रह गया। पर ओपथियोंके धियममें यह बात नहीं कही जा सकती। जो रोग वास्तवमें शरीरको शुद्ध करनेकी क्रिया है उसे हम ओपथियोंसे कैसे बंगा कर सकते हैं? पर उसे स्वाभाविक दशामें छोड़कर और व्यायाम तथा पथ्य आदिसे उसके काममें सहायता देकर हम उस क्रियाको पूर्णता तक अवश्य पहुँचा सकते हैं। जुकाम या सरदी क्या है? छातीके ऊपरके भागमें एकत्र हुए विचार आदिको शरीरसे बाहर निकाल देनेकी क्रिया मान है। यदि वह विचार अपने स्वाभाविक मार्ग नाकसे न निकलता तो उसे किसी अस्वाभाविक मार्गका अवलम्बन करना पड़ता। फोड़े फुन्तियाँ आदि भी कुछ इसी प्रकारकी क्रियाये हैं, पर उनकी प्रणालियाँ कुछ भिन्न हैं। रौंसी हमारी प्रवृत्तिना वह प्रयत्न है जो किसी याहरी अनावश्यक पदार्थको उस स्थानसे बाहर निकालनेके लिए होता है, जहाँ उस पदार्थको रहनेका कोई अधिकार नहीं है। दरद भी इसी प्रकारकी क्रियाका चिह्न मान है, वह स्वयं कोई अलग रोग नहीं है। बुखारमें हमारे शरीरके विचार आदि जलाये जाते हैं; पसीनेवाली क्रियासे इसमें भेद केवल इतना ही है कि यह कुछ अधिक प्रखर रूपमें होती है। तात्पर्य यह कि नैसर्गिक चिकित्सासबन्धी विशेष बातोंको जाननेके पहले यह बात बहुत अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए कि, जिसे हम रोग कहते हैं वह हमें नीरोग बनानेका प्रयत्न मान है।

। स्वर्गाय सन्नाट् सप्तम एडवर्डके चिकित्सक सर फ्रेडरिक डेवेसने एक बार एक व्याख्यानमें कहा था कि आजकलके चिकित्सक चिकित्सा करनेमें बड़ी भूल करते हैं। अगर रोगीको ज्वर हो तो उसका ज्वर रोका जाता है, उसे यदि रौंसी हो तो उसकी रौंसी रोकी जाती है और यदि उसे भूख लगती हो तो ज्वरदस्ती भूख लगाई जाती है। इस प्रकार हम लोग उस रोगका नाश करनेका प्रयत्न करते हैं जो वास्तवमें हमारे लिए ईश्वरकी बहुत बड़ी देन है और जो सब प्रकारसे हमारा उपकार और रक्षण करती है। यदि संसारमें रोग न होते तो मानव-जाति अबसे बहुत पहले नष्ट हो चुकी होती। आपने अपने कथनके समर्थनमें कई ऐसे रोगोंका जिक्र किया था जिसे रोगी और डाक्टर बड़ा भारी शत्रु समझते हैं, पर वास्तवमें जिनसे मानव-शरीरका बहुत फल्याण होता है।

रोगोंकी एकता ।

हम सब बातों पर विचार करनेसे केवल एक ही परिणाम निकलता है। जब हम यह बात मान लेते हैं कि शरीर अपने भीतरके विज्ञात और दृष्टि पदार्थोंके समय समय पर बाहर निकालनेका प्रयत्न किया करता है तब हमें यह भी मानना पड़ता है कि सेफ़ो हज़ारे तरहके रोगोंका मूल कारण केवल एक ही है। उसी एक कारणका फ़ार्म्य सेफ़ो हज़ारों रूपोंमें प्रकट होता है। वास्तवमें रोग केवल एक ही होता है और जिन्हें हम रोग मानते हैं वे उसके भेद या रूपान्तर मान हैं। जर्मनीके डाक्टर लुई कूनेने इस विषयपर एक बहुत बड़ी पुस्तक * लिखी है जिसमें यह बात भली भाँति सिद्ध की गई है कि रोगोंका वास्तविक और मूल कारण केवल एक ही है। इसके अतिरिक्त और भी बहुत बड़े बड़े डाक्टरोंने एक मत होकर यह बात स्वीकार की है। यदि उन लोगोंके मत और कथन आदि समग्र किये जायें तो एक स्वतन्त्र पुस्तक बन सकता है। उन मतोंको उद्धृत न करके हम युक्ति द्वारा ही इस बातको सिद्ध करनेका प्रयत्न करेंगे।

हमारे शरीरका प्रत्येक अवयव एक दूसरेसे सम्बद्ध है। रक्तका संचारन उन सब अंगोंमें समान रूपसे होता है। इस प्रकार रक्त हमारे सारे शरीरको 'एक' बनाये रहता है। चाहे ऊपरसे देखनेमें यह बात न मालूम पड़े पर वास्तवमें हमारा कोई अङ्ग अकेला ही रोगी नहीं हो सकता। जब कोई एक अंग रोगी होगा तब उसका प्रभाव शेष सब अंगों पर भी कुछ न कुछ अवश्य पड़ेगा। किसी एक अंगको रोगी और शेष सब अंगोंको निरोग समझना बड़ी भारी भूल है। या तो वह रक्तके कारण और या क्षारीयक संगठनके कारण शेष अंगोंको कुछ न कुछ दूषित अवश्य कर देगा। सर्वसाधारण केवल डाक्टरोंके जोर देने पर ही यह बात मानते हैं कि एक अंगके रोगी होनेके कारण शेष अंग रोगी नहीं हो जाते।

इसी प्रकार बिना शेष सब अंगोंकी क्रियाओं पर प्रभाव डाले हुए हम किसी एक अंगके काममें दखल नहीं दे सकते। हमारा सारा शारीरिक संगठन भिन्न भिन्न अवयवों पर और हमारा प्रत्येक अवयव हमारे शारीरिक संगठन पर

* हिन्दीमें भी 'आरोग्यता प्राप्त करनेकी नवीन विद्या' के नामसे उसका अनुवाद हो चुका है।

प्रकार अवलंबित है कि उनका पारस्परिक सम्बन्ध किसी प्रकार छुड़ाया ही नहीं जा सकता। इसी लिए बड़े बड़े डाक्टरोंका मत है कि कोई रोग एकांगी नहीं होता। जब मनुष्यके शरीरमें ऊपरी या बाहरी पदार्थोंके कारण कोई दोष उत्पन्न होता है तब उस दोषको दूर करनेके लिए कुछ विशेष शक्तिकी आवश्यकता होती है, शरीरको उसके दूर करनेके लिए साधारण बल लगाना पड़ता है। यदि हमारे शरीरमें वह आवश्यक शक्ति न हो अथवा आवश्यकतासे कम हो तो वह दोष दूर न हो सकेगा और हमारे शरीरके लिए साधारण स्थितिमें रहना असम्भव हो जायगा। यह दशा जब कुछ अधिक समय तक बनी रहेगी तब वह दोष कोई विशेष रूप धारण करके हमारे किसी अंगमें घर कर लेगा। चोट चोट लगने, अगोंके दिहृत हो जाने अथवा बहुत तेज विष द्याये जानेकी अवस्थाओंको छोड़कर दोष सदा अवस्थाओंमें रोगोंके जो चिह्न दिखाई पड़ते हैं, उनका मुख्य कारण यही होता है। इसी लिए एकांगी रोगोंकी अच्छे अच्छे डाक्टर कोई स्वतंत्र रोग नहीं मानते और उनका विश्वास है कि उन रोगोंकी अलग अलग चिकित्सा करनेकी अपेक्षा सारे शरीरकी दशा सुधारना कहीं अधिक उत्तम और लाभदायक है।

एकांगी रोगोंकी धारणा वास्तवमें अज्ञान और अदूरदर्शिता आदिके कारण ही हुई है। हमारा सारा शारीरिक संगठन एक ही सूत्रमें सम्बद्ध है और उसका इस प्रकार सम्बद्ध होना आवश्यक भी है। आजकल रोगोंको एकांगी समझ कर जो चिकित्सा की जाती है वह शरीरके रोगी अंगमेंसे या तो वास्तविक रोगके लक्षणोंको हमारे अंगोंमें परित्यक्त कर देती है और या उन्हें वहीं और भीतरी अंगोंमें दबा देती है। चिकित्सकोंको इस बातका ध्यान ही नहीं होता कि जिन्हें वे एकांगी रोग समझते हैं वे वास्तवमें सारे शरीरके किसी दोषके लक्षण मात्र हैं। रोगोंकी एकांगी समझ कर उनकी चिकित्सा करना केवल निरर्थक ही नहीं बल्कि हानिकारक होता है। सबसे अच्छा और उचित उपाय उनके मूलकी ही चिकित्सा करना है। यहाँ कदाचित् यह बतलानेकी आवश्यकता नहीं कि शरीरकी सारी पीड़ाओंकी जड़ रक्तका दोष है और यह दोष उसी चिकित्सासे दूर हो सकता है जिसका प्रभाव हमारे समस्त शारीरिक संगठन पर पड़े, जो हमारे रक्त और शरीरको उसकी साधारण और वास्तविक स्थिति तक ला सके। जब शरीरकी इस प्रकारकी चिकित्सा हो जायगी तब अवश्य ही हमारा प्रत्येक अंग स्वस्थ और

निरोग हो जायगा । अन्य सिद्धान्तोंकी अपेक्षा यह सिद्धान्त इतना युक्तिसंगत है कि प्रत्येक विचारशील पुंस्य इसे तुरन्त ही स्वीकार कर लेगा, और आगे चलकर जब यह इसके अनुसार आचरण करे अनुभव करेगा तब उसपर इस प्रणालीकी उपयुक्तता और भी दृढ़तासे सिद्ध हो जायगी ।

अँगरेजी आदि भाषाओंमें बहुतसा ऐसा साहित्य है जिससे यह सिद्ध किया जा सकता है कि ओपधियाँ निरर्थक ही नहीं बल्कि हानिकारक भी होती हैं, पर स्थानाभावके कारण हम उस विषयको यहाँ नहीं छेड़ते । न जाने ओपधियोंके कारण चगे होनेकी नष्ट धारणा लोगोंमें कहींसे और कैसे उत्पन्न हो गई, बहुत सम्भव है कि इसकी उत्पत्ति अज्ञानकारणों ही हुई हो । आजकल जितने अनिष्टकारक विश्वास फैले हुए हैं, इसका नवर उन सबसे बड़ा बड़ा है । ओपधियों पर इस प्रकारके मिथ्या विश्वासका कारण यह है कि लोगोंको प्रकृति और रोगके वास्तविक स्वरूपका ज्ञान नहीं है । एक बार जब हमारे विचार इस सम्बन्धमें बहल जायेंगे तब पुरानी प्रणालीकी भयकरता आपसे आप हमारी आँखोंके सामने नाचने लगेगी । जब हम एक बार रोगका वास्तविक स्वरूप समझ लेंगे—जब हमें यह मालूम हो जायगा कि वह स्वयं हमारे शरीरको निरोग करनेकी एक क्रिया है तब हमें ओपधियाँ आदि छाकर उसे दूर करनेकी आवश्यकता ही न रह जायगी । केवल एक इसी सिद्धान्तको अच्छी तरह समझ लेनेके बाद लोग सदाके लिए ओपधि चिकित्साका त्याग और तिरस्कार कर देंगे ।

ओपधियोंका प्रभाव ।

रक्षा धारणत सब लोग यही समझते हैं कि ओपधियोंसे रोग दूर हो जाते हैं । ओपधियाँ इसी उद्देश्यसे दी जाती हैं और इसी उद्देश्यसे रखाई जाती हैं । रोगोंके सम्बन्धमें लोग यही समझते हैं कि ओपधियोंकी सहायतासे हम उन्हें दबा, निकाल या नष्ट कर सकते हैं । मनुष्यकी यह मिथ्या धारणा बहुत प्राचीन कालमें हुई थी और नहीं धारणा अब तक बराबर चली आती है । पर विज्ञान तथा आरोग्यता शास्त्रके आजकलके नये सिद्धान्तोंने उस धारणासे होनेवाले दोष ढूँढ़ निकाले हैं । आजकलके तर्क और युक्तिवादके सामने ओपधियोंकी

उपवास-चिकित्सा-

उपयोगिता नहीं ठहर सकती। इस स्थल पर हम यह दिखाखने का प्रयत्न करेंगे कि ओपधियों वास्तवमें क्या हैं, हमारे शरीर पर उनका क्या प्रभाव पड़ता है और बड़े बड़े डाक्टरोंकी उनके सम्बन्धमें क्या सम्मतियाँ हैं।

सबसे पहली बात तो यह है कि ओपधियाँ विष हैं। या तो वे स्वयं विष होती हैं और या हमारे शरीरके अन्दर पहुँच जानेके कारण ही विष हो जाती हैं। इस सम्बन्धमें इस बातका अवश्य ध्यान रखना चाहिए कि भोजनके अतिरिक्त शेष जितने पदार्थ हमारे शरीरके अन्दर प्रवेश करते हैं वे सब विष हैं। सुप्रसिद्ध डाक्टर ट्रालका मत हैं कि सब प्रकारकी ओपधियाँ चाहे वे खनिज हों, पशुजन्य हों अथवा वनस्पति जन्य हों विषके सिद्ध और कुछ नहीं हैं। जिस वस्तुसे हमारे शरीरका पोषण नहीं हो सकता वह हमारे शरीरके लिए कभी लाभदायक नहीं हो सकती। एक विद्वान् का मत है कि सत्तारमें कमश जीव, वनस्पति, खनिज पदार्थ और तरल हैं। इनमेंसे प्रत्येकका धर्म है कि वह अपनेसे उच्चतरका पोषण करे। खनिज पदार्थोंसे ही वनस्पतिका पोषण हो सकता है, वनस्पतिसे खनिज पदार्थोंका कोई उपकार नहीं हो सकता। इसी प्रकार वनस्पति ही जीवका पोषण कर सकती है, जीवोंसे वास्तविक पोषण नहीं हो सकता। वनस्पतिसे भिन्न जितने जड़ पदार्थ हैं वे कभी जीवोंके शरीरमें जाकर उनका कोई उपकार नहीं कर सकते। इसी लिए खनिज अथवा अन्य जड़ पदार्थ हमारे शरीरमें पहुँचते ही उसके लिए विष हो जाते हैं। इस सिद्धान्तको वाजकलके विज्ञानने बहुत अच्छी तरह मान लिया है और उसकी सत्यतामें किसी प्रकारका विवाद नहीं रह गया। ओपधियों द्वारा चिकित्सा करनेवाले लोग तो रोग दूर करनेकी कामनासे रोगीके शरीरमें और भी अधिक विष प्रविष्ट करा देते हैं, वे रोगको क्या दूर करेंगे। इस प्रकार ओपधियोंसे रोगीकी दशा और भी बुरी हो जाती है।

जो पदार्थ हमारे शरीरमें पहुँचकर निश्चित हानि नहीं पहुँचा सकता और जिससे हमारे शरीरका पोषण नहीं हो सकता, वह पदार्थ अवश्य ही हमारे शरीरके लिए विनाशीय और फलतः विष है। हमारे शरीरके लिए ओपधियाँ या तो स्वयं विनाशीय होती हैं और या रूप परिवर्तनके कारण विनाशीय बन जाती हैं और इसी लिए उनसे हमारे शरीरको बहुत हानि पहुँचती है। जो पदार्थ हमारे शरीरके

लिए इसप्रकार हानिकारक है उन्हें जानबूझकर और वह भी रोग दूर करनेके उद्देश्यसे, शरीरके भीतर पहुँचाना कहाँकी बुद्धिमत्ता है ?

पर प्राकृतिक चिकित्सामें यह बात नहीं है। वह स्वयं हमारी शारीरिक शक्तियोंमें ऐसा परिवर्तन कर देती है कि वे सन प्रकारके विषोंको अनायास ही नष्ट करके उनका शेष अश्व बाहर निकाल देती हैं। किसी साधारण दरदको रोजिए। डाक्टरों चिकित्सामें उसे दूर करनेका सिद्धान्त बहुत ही विलक्षण है। शरीरके किमी अगमें पीडा होती है, वह पीडा चाहे जिस प्रकार हो दूर होनी चाहिए। उसे दूर करनेके लिए पिचकारियोंकेद्वारा पाडित अगमें अफीमका रस या इसी प्रकारका और कोई विष पहुँचाया जाता है। अग जल हो जाता है, पाज छूट जाती है, डाक्टर समझता है कि रोगा अच्छा हो गया और रोगी समझता है कि रोग जाता रहा। पीडा शान्त हो जानी चाहिए, फिर उसने कारणोंका पता लगाने और उन्हें दूर करनेमें मतलब ?

पर क्या आप इसे वास्तवमें चिकित्सा कह सकते हैं ? इन्में रोगके लक्षण मानको दबा देने और साथ ही शरीरके अन्दर बहुतसा विष पहुँचा देनेसे भीति दिक और क्या होता है ? पीडा वास्तवमें किमी शारीरिक दोषका चिह्न होनी चाहिए। प्रकृति स्वयं नहीं है, उसमें बिना किन्ना कारणके कार्य नही हो सकता। यदि शरीरके किसी अगमें पीडा उत्पन्न हो तो उसका कोई न कोई कारण अवश्य होगा, चाहे हमें उस कारणका पता चल और चाहे न चले।

पीडा तो किसी दोषका चिह्न मान है वह स्वयं कोई चीज नहीं है। क्या इस चिह्न मानको दबा देनेसे उसके कारणका भी नाश हो सकता है ? कभी कभी दरद दूर करनेके लिए अगमें छाले डाले जाते हैं और कभी कभी गुल्लवाई जाती है। इनारी प्रवृत्ति तो जोर जोरसे चिन्तक हमें दोषोंकी सूचना दे और हम गला घँट कर उसे चुप कराये ! हमारा ज्ञान-तन्त्र तो हमें सूचना दे कि हमारे शरीरमें शत्रु आ पहुँचा है और दरदकी भाषामें वह हममें सहायता माँगे और चिकित्सक तरह तरहके विषों और अन्यायकारोंसे डाका मुँह बन्द करके बहे कि मैंने रागीको चंगा कर दिया ! वह रोगीके प्राण लेकर उसे नीरोग करने नहीं तो और क्या है ? इस सम्बन्धमें डा० टूलने अपने एक ग्रन्थमें लिखा है—“ओषधियों और नये रोग उत्पन्न होते हैं, इस लिए ओषधि देना मर्जी एक और रोग उत्पन्न

उपवास-चिकित्सा-

कतना है। ओपधियोंसे एक रोग तो अवश्य दब जाता है पर और अनेक रोग उत्पन्न भी हो जाते हैं। क्या कारणोंसे कारण दूर हो सकते हैं? क्या विष निकालनेमें विष सहायक हो सकता है? क्या विमारोसे विमार नष्ट हो सकते हैं? क्या प्रकृति एमरी अपेक्षा दो दोषोंसे सहजमें दूर कर सकती है? कदापि नहीं। " विषोंसे रोगोंको अच्छा करनेकी आशा रखना भूतोंसे मुरादे माँगना है।

दस्त, कै, या पसीना आदि लानेवाली दवाओंके विषयमें अवश्य ही यह कहा जा सकता है कि वे बहुतसे विकृत पदार्थ शरीरसे बाहर निकाल देती हैं, पर उनका भी कुछ न कुछ क्षुपित अंश शरीरमें रह ही जाता है। जुलाव लेनेसे लाभके अतिरिक्त होनेवाली हानियाँ भी कम नहीं हैं। इन हानियोंका अनुभव उन लो-गोंको और भी अच्छी तरह हो जाता है जो सालमें एक या दो बार नियमित रूपसे जुलाव लेनेके अभ्यस्त हो जाते हैं। दस्त, कै या पसीने आदिके मार्गसे जो विमार ओपधियोंकी सहायतासे शरीरके बाहर निकाला जाता है वही विकार जल-चिकित्साके कई उपायोंसे भी, शरीरको बिना किसी प्रशारकी हानि पहुँचाये ही निकाला जा सकता है।

ओपधियोंके विषयमें यह कहा जाता है कि वे शरीरके भीतर उसके भिन्न भिन्न अंगों—मस्तरु, पेट, आँत, गुदे, जिगर, बमड़े आदि—पर अपना प्रभाव डालती हैं और उनके द्वारा दस्त, पेशाब, पसीने, या कै आदिके रूपमें शरीरके विकृत पदार्थोंको बाहर निफालती हैं। पर डाक्टर डालरा मत है कि, ओपधिका शरीर पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। वास्तवमें हमारी प्रकृति स्वयं उन्हीं ओपधियोंको जितने सहज मार्गसे शरीरके बाहर निकाल सकती है, निफाल देती है, और लोग उन्हीं ओपधियोंको उन अंगों पर प्रभाव डालनेवाली बतलाते हैं। जिस ओपधिको हमारी प्रकृति कै द्वारा सहजमें बाहर निकाल सकती है वह ओपधि कै लानेवाली समझी जाती है और जिस ओपधिरों हमारी प्रकृति दस्तोंके द्वारा बाहर निकालना उत्तम समझती है उसीको लोग दस्तावर समझ लेते हैं। वास्तवमें ओपधि-योंका शरीर पर कोई विशेष प्रभाव नहीं पड़ता। ❧

स्थानाभावसे इस सम्बन्धमें यहाँ प्रमाण आदि नहीं दिये जा सकते हैं। जो लोग प्रमाण आदि जानना चाहे वे डा० टूल कृत " water cure for the millions " नामक ग्रन्थ देख सकते हैं—लेखक।

पौष्टिक औषधें ।

जिन् समय लोग अपने आपसे रोगी नहीं समझते उस समय भी वे अपनी दुर्बलता दूर करने और बल बढ़ानेके लिए तरह तरहकी पौष्टिक औषधियाँ खाते हैं । यूरोप अमेरिका आदिमें पौष्टिक औषधोंका मुख्य और सार-भाग स्फिरिट या एल्कोहल होता है और इस देशमें अफीम आदि । तात्पर्य यह कि सभी स्थानोंमें किसी न किसी प्रकारका मादक विष ही शक्ति-वृद्धिके लिए अनेक रूपमें खाया जाता है । अन्य औषधोंकी अपेक्षा पौष्टिक औषधियाँ मनुष्यके शरीरको और भी अधिक हानि पहुँचाती हैं । साधारणतः लोगोंकी यह धारणा है कि ऐसे मादक द्रव्योंका शरीर पर प्रभाव पड़ता है पर वास्तवमें होता यह है कि, शरीरको बलपूर्वक उन विषोंका विरोध करना पड़ता है । इसमें सन्देह नहीं कि आपको बहुतने ऐसे दुपले पतले आदमी मिलेंगे जो यह कहने हों कि अमुक पौष्टिक औषधने बहुत गुण दिखाया और मैं उसके सेवनसे बग़र अच्छा हो रहा हूँ । पर सच पूछिए तो उनके शरीर पर उन औषधियोंका प्रभाव विलुप्त चल रहा है । पौष्टिक औषधके सेवनके समय और उससे कुछ समय बाद तक तो मनुष्य अपने आपसे अवश्य अच्छा समझता और कई कारणोंसे बड़ कुछ अच्छा भी हो जाता है, पर उनका अन्तिम परिणाम बहुत ही नाशक होता है । परीक्षासे यह बात सिद्ध हो चुकी है कि मादक द्रव्योंसे न तो मास्तिष्क मुष्ट होता है और न रंग पड़े आदि । जब पौष्टिक पदार्थोंका सेवन आरम्भ किया जाता है तब कुछ समयके लिए, उनमेंके मादक द्रव्य दुर्बल अंगोंको पुरतीला बना देते हैं और चित्तको थोड़ा बहुत प्रफुल्लित कर देते हैं, पर शरीरके अंगोंका वास्तविक पोषण उनसे हो ही नहीं सकता । इसके अतिरिक्त मादक द्रव्योंमें एक और गुण होता है जिसका परिणाम कुछ दिनों बाद मात्स्य होता है । यह हमारे शरीरके बहुतसे आवश्यक द्रव्योंका बुरा तरह नाश करते हैं और फलतः शरीरके लिए बहुत ही घातक होते हैं । इस प्रकार पौष्टिक औषधोंका प्रभाव हमारे शरीर पर दो प्रकारसे पड़ता है । एक बार तो वे कुछ समयके लिए अपने उत्तम गुण दिखलाती हैं और तदुपरान्त सदा शरीरमें घुन या विषकी तरह बनी रहती हैं । एक बड़े डाक्टरने ऐसी औषधोंकी उपमा जलती हुई आगसे दी है । आग जिस समय जलती है

उपवास-चिकित्सा-

उस समय उसका दृश्य तो बहुत भयानक होता है, पर उसके जल-युक्तनेत्र बाद राख ही राख बच रहती है ।

बहुतसे लोगोंका यह विश्वास है और अनेक डाक्टर और वैद्य आदि भी यही कहा करते हैं कि पौष्टिक औषधें पाचन शक्तिको बढ़ाती हैं; पर यह विश्वास भी बहुत ही अमूर्ण और मिथ्या है । पाचन शक्तिका जितना अधिक नाश मादक द्रव्योंसे होता है, उतना और दूसरे द्रव्योंसे हो ही नहीं सकता । शराब पीने या अफीम आदि खानेवाले लोगोंकी पाचन-शक्ति सदा बहुत मन्द रहती है । बहुधा शराबी रातको शराब पीनेके बाद दूसरे दिन या तो भोजन नहीं करते और या बहुत थोड़ा भोजन करते हैं । अफीमकी तो सदा ही बहुत कम खाया करते हैं । भारतमें बहुधा अपरु ब्राह्मण निमग्न आदिके समय रात्र भोग पीते हैं । यह ठीक है कि कुछ लोगोंको भोग पीने पर बहुत भूख लगती है और वे सेरो अन्न खा जाते हैं, पर वही भोग पीनेवाले सदा इस बातकी शिकायत करते हुए भी देखे जाते हैं कि भोग खिला तो बहुत कुछ देती है, पर पचा कुछ भी नहीं सकती । पचावे कहींसे मादक द्रव्योंसे तो पाचन क्रियामें बाधा मात्र होती है । एक डाक्टरने तो एल्कोहलकी केवल इसी लिए निन्दा की है कि उससे भूख तो बढ़ जाती है पर खाया हुआ पदार्थ नहीं पचता ।

मादक द्रव्योंका एक यह भी गुण बतलाया जाता है कि उनसे शरीरमें गरमाहट रहती है, पर यह कथन भी नितान्त निरर्थक है । डाक्टर रिचर्डसने मद्यपान पर एक पुस्तक लिखी है । उसमें एक स्थान पर आपने लिखा है—“ किसी पशुको कोई मादक द्रव्य खिलाकर उसके शरीरकी परीक्षा कीजिए तो आपको मालूम हो जायगा कि मादक द्रव्यें उस पशुके सारे शरीरकी उष्णता कम कर दी है । उसके शरीरके ऊपरी भागमें अवश्य थोड़ी बहुत गरमी जान पड़ेगी, पर वास्तवमें इस गरमीका मुख्य कारण यह है कि उस समय सारा शरीर ठंडा होता जाता है । हृदयसे कुछ गरम रक्त चलता है और शरीरकी ऊपरी तहके पास पहुँच कर उसे अपनी उष्णता त्यागने और शरीरको ठंडा करनेके लिए विवश करता है । फल यह होता है कि शारीरिक शक्तियाँ मन्द पड़ जाती हैं । अग टाले हो जाते हैं, जो हृदय आरम्भमें जल्दी जल्दी चलता था वह जकड़ जाता है । जो मस्तिष्क पहले उत्तेजित हो उठा था वह अब बेराम हो जाता है और मन दुर्बल हो जाता है । ”

तात्पर्य यह कि मादक द्रव्योंसे हमारे शरीरका किसी प्रकार पोषण नहीं हो सकता और न वैज्ञानिक दृष्टिसे मनुष्य अपने शरीरके लिए उसका उपयोग कर सकता है । एक डाक्टरका मत है— “ मादक द्रव्य हमारे शरीरमें प्रवेश करके बहुत उपद्रव करते हैं और अन्तमें अपना बहुत कुछ दुष्परिणाम बाका छोड़ कर स्वयं ज्योंके त्यों हमारे शरीरसे बाहर निवृत्त जाते हैं । वे द्रव्य कभी पच नहीं सकते और न शरीरमें पहुँचने पर उनमें किसी प्रकारका परिवर्तन होता है । ” *

मादक द्रव्योंसे जिन्हें हम पौष्टिक समझ कर खाते हैं हमारे शरीरका वास्तवमें बहुत कुछ अपकार होता है । हम उन्हें जितना पौष्टिक समझते हैं, वे वास्तवमें उतने ही घातक होते हैं । मादक द्रव्य हमारे शरीरके भीतर पहुँच कर उसका शक्तिका नाश आरम्भ करते हैं । यदि थोड़ा मात्रामें कोई मादक द्रव्य हमारे शरीरमें पहुँच जाय तो उसका आक्रमण रोकनेके लिए हमारे शरीरको कम परिभ्रम करना पड़ता है,—थोड़ी शक्ति लगानी पड़ती है, और यदि उसका मात्रा अधिक हो तो हमारे शरीरसे भी उतना ही अधिक बल लगाना पड़ता है । उस घातक द्रव्यसे अपना पिंड छुड़ानेके लिए हमारे शरीरको जितना अधिक बल लगाना पड़ता है उसीकी हम अमरसे बल-वृद्धि समझ लेते हैं । मादक द्रव्योंमेंसे कोई नई शक्ति निकल कर हमारी शक्तिमें मिल नहीं जाती, उससे तो हमारा पुरानी शक्ति भी क्षीण होने लगती है । क्योंकि उसे शरीरसे बाहर निकालनेमें हमें अपनी बहुतसा शक्तिका वृथा उपयोग करना पड़ता है ।

बहुतसे डाक्टर आदि मादक द्रव्योंके इन दोषोंको जानते हुए भी कहते हैं कि बहुत दुर्बल लोगोंके लिए पौष्टिक औषधें लाभदायक होती हैं, उनसे दुर्बलोंका बल बढ़ता है । पर ये लोग यह विचार करनेकी आवश्यकता नहीं समझते कि जो पदार्थ सबल और नीरोग पुरुषोंको इतनी हानियाँ पहुँचाते हैं, वे ही दुर्बलोंका क्या उपकार कर सकेंगे । मादक द्रव्य तो विष है, उनका प्रभाव और कार्य सदा घातक ही होगा । सबलों और नीरोगोंकी अपेक्षा दुर्बलों और रोगियों पर तो उनका प्रभाव और भी बुरा होगा ।

* जो लोग इस सम्बन्धमें और अधिक बातें जानना चाहते हैं उन्हें डा० ट्रावर्नी लिखी हुई “ The true temperance Plat-form ” और “ The Alcoholic controversy ” नामक पुस्तकें देखनी चाहिए ।

औषधों पर कुछ सम्मतियाँ ।

ऊपर जो लिखा गया है उसे पढ़कर प्रत्येक समझदार आदमी अच्छी तरह समझ लेगा कि औषधोंसे मनुष्यके शरीरमें केवल नये रोग ही पैदा होते हैं । उक्त बातें केवल मन गड़न्त ही नहीं हैं बल्कि बड़े बड़े डाक्टरोंके अनुभवका सार हैं । इस स्थान पर औषधोंके सम्बन्धमें कुछ बड़े बड़े डाक्टरोंकी सम्मतियाँ संक्षेपमें दे देना अनुचित न होगा । नीचे जिन डाक्टरोंकी सम्मतियाँ दी गई हैं वे डाक्टर बड़े बड़े डाक्टरों फालेजोके अध्यापक हैं और बहुत दिनोंसे औषधों द्वारा ही चिकित्सा करते हैं । अतः औषधोंके दोष सिद्ध करनेके लिए उनके कथनसे बढ़कर और कोई प्रमाण नहीं हो सकता ।

डा० स्टेफेन्स कहते हैं कि नया डाक्टर समझता है कि भेरे पास प्रत्येक रोगके लिए बीस औषधें हैं, पर तीस वर्ष तक चिकित्सा करनेके बाद उसकी समझमें आता है कि प्रत्येक औषधसे बीस रोग उत्पन्न होते हैं । इस उम्रत कालमें भी रोगियोंकी यातना पहलेकी तरह ही ज्योंकी त्यों है । इसका कारण यही है कि डाक्टर रोग प्रकृतिका मनन न करके अपने पूर्वजोंके रेसोंका ही अध्ययन करते हैं । प्रो० पेनरा मत है कि शरीरमें औषधें भी यही काम करती हैं जो काम स्वयं रोगोंके कारण करते हैं । अधिक औषध भी रोग ही उत्पन्न करती है । एक स्थल पर आपने यह भी कहा है कि एक नया रोग पैदा करके हम पहलेवाले रोगको अच्छा करते हैं ।

प्रो० हार्क कहते हैं,—चिकित्सकोंने रोगियोंको लाम पहुँचानेकी धुनमें उल्टे बहुत कुछ हानि पहुँचाई है । उन्होंने हजारों ऐसे रोगियोंके प्राण लिये हैं जो यदि प्रकृति पर छोड़ दिये जाते तो अवश्य नीरोग हो जाते । जिन्हें हम औषध समझते हैं वे वास्तवमें विष हैं और उनकी प्रत्येक मात्रासे रोगीका बल घटता है । प्रो० कान्सका मत है कि रोगीको जितनी ही कम औषध दी जाय उसका उतना ही अधिक उपकार होता है । प्रो० स्मिथने कहा है—औषधोंसे कभी रोगी अच्छे नहीं होते, उन्हें स्वयं प्रकृति अच्छा करती है । डा० रशने लिखा है—चिकित्सकोंने रोगोंकी सख्या और साथही उनकी भयकरता भी लड़ाई है । डाक्टर सेडलर

कहते हैं कि एलकोहल और दूसरी बहुतसी औषधियाँ केवल रोग ही उत्पन्न करती हैं । औषधोंसे शारीरिक शक्तिका नाश होता है ।

प्रो० पारस्नेने कहा है—मैंने कई रोगोंमें औषधियोंका प्रयोग नहीं किया जिसका फल बहुत हा अच्छा हुआ । अब मुझे निश्चय हो गया है कि औषधि-गोली अपेक्षा प्रकृतिने मनुष्यके नीरोग होनेमें बहुत सहायता मिलती है ।

भारतमें बहुत दिनोंसे माता या चैचकका कभी कोई इलाज नहीं किया जाता । पर पाश्चात्य डाक्टरोंने यह तत्त्व बहुत हालमें समझा है । तो भी जब चैचकका बहुत अधिक प्रकोप होता है तब बहुधा डाक्टर कुछ चिकित्सा आरम्भ कर देते हैं । अमेरिकाके एक प्रान्तके हेल्थ आफिसर ज० स्नेने अपने देशके डाक्टरोंको एक समाचार पत्र द्वारा यह सूचना दी थी कि मैंने बिना किसी प्रकारकी औषधिसे उपयोगके ही मानाके बड़े बड़े रोगियोंको बिल्कुल चमत्कार दिया है । डा० एम्सने बहुतसे रोगियोंके मरनेपर उनकी लाशोंको चीरकर देखा तो उन्हें शरीरके भीतरी भागोंमें अनेक ऐसे रोग मिले जिन्हें औषधिन्यूनके अतिरिक्त और कुछ कह ही नहीं सकते थे । इस कारण उन्होंने औषधियोंका व्यवहार छोड़ दिया । जबसे यह प्राकृतिक चिकित्सा करने लगे तबसे उनका एक भी रोगी न मरा और परीक्षाके लिए उन्हें सब मिलना कठिन हो गया ।

डा० ओलेरीका मत है कि रोगोंका नाश करनेमें सबसे अधिक सहायता उन्हीं रोगोंसे मिली है जिन्होंने किसी दावदरी फालेनगी कोई परीक्षा नहीं दी है और न कोई डिग्री पाया है । अनेक प्रकारकी प्रचलित प्राकृतिक चिकित्सायें ऐसे ही रोगोंकी निशानी हुई हैं, जो चिकित्सा-शास्त्रसे एकदम अनभिज्ञ थे । प्रो० एमसनका मत है कि चिकित्सा-सम्बन्धी बहुतसी कामकी बातें हम रोगोंका साधारण आदमियोंसे ही मिलनी हैं, हम लोग तो खाली ग्रीक और लैटिन नाम रतना जानते हैं । डा० होम्स कहते हैं—औषधियाँ आदि तैयार करनेके लिए, द्रव्य निशालकर व्यर्थ राने वाली की जाती हैं, दनस्पतियोंका सुतानाश किया जाता है और गाँवोंके जहर निशाले जाते हैं । अगर सब औषधियाँ समुद्रमें डे़र दी जाती तो मनुष्यचिकित्सा बड़ा उपकार होता । हैं, मछलियोंको उससे अन्न पकृत हानि पहुँचेगी । या पैट्रिक फ़िनि हैं—जुमन्सी छर्मटी पर औषधियाँ डरी नहीं पतली हैं । दिन पर दिन उनकी निर्धरता हो उठे होगी जाती है ।

जीवनके किसी प्राकृतिक विकारके विरुद्ध किसी औपधिका प्रयोग करना दिखानी नहीं तो और क्या है ? ज्यों ज्यों डाक्टर और रोगी समझदार होते जाते हैं, त्यों त्यों वे समझते जाते हैं कि औपधियों पर निर्भर नहीं रहना चाहिए ।

ऊपर जितने डाक्टरोंके नाम दिए गए हैं, वे सब अमेरिकाके हैं । अब अँगरेजी साम्राज्यके कुछ डाक्टरोंकी सम्मतियाँ सुनिए । डा० हवान्स कहते हैं कि इस उन्नति कालमें भी औपधियोंके गुण निश्चित और सन्तोषप्रद नहीं हैं । डा० अवरनट्री कहते हैं कि चिकित्सकोंकी संख्या बढ़नेके साथ रोगोंकी संख्या भी उसी मानमें बढ़ती जाती है । सर मिचलका मत है कि रोगोंके मूल कारण तक औपधियाँ पहुँच ही नहीं सकती । डा० राबिन्सनका कथन है कि आज कलके व्यवहारमें औपधिका गुण विज्ञान, प्रारब्ध और भ्रमके विलक्षण मिश्रण पर अवलम्बित है । डा० कूपरका सिद्धान्त है कि औपधियोंपर जिसका जितना विश्वास हो उसे उतना ही अज्ञानी समझना चाहिए । लंदनके रायल कालेजके फेलो डा० रैम्जे कहते हैं कि आजकलकी औपधि-चिकित्सा बड़े बड़े प्रोफेसरोके लिए बहुत ही लज्जास्पद होनी चाहिए । विचार करके देखिये कि हमारी औपधियोंसे कितना कम लाभ होता है और रोगीकी दशा कितनी अधिक बुरी हो जाती है । मैं निर्भय होकर कह सकता हूँ बिना चिकित्साके रोगीकी दशा अपेक्षाकृत बहुत अच्छी रहती है । प्रोफेसर जेम्सन कहते हैं कि विज्ञानके नामपर आजकलके चिकित्सा करनेवाले प्रकृति और रोगीकी वास्तविक चिकित्सा-प्रणालीसे एकदम अनभिज्ञ होते हैं । इसमें नौ औपधियाँ रोगियोंके लिए बहुतही हानिकारक होती हैं । डब्लिन मेडिकल जरनलमें एकबार प्रकाशित हुआ था कि आजकल जिसे चिकित्सा-विज्ञान कहते हैं, वह नामको भी विज्ञान नहीं है । वह तो अटकलपचू सिद्धान्तों, भ्रमपूर्ण कल्पनाओं और अस्थिर सम्मतियोंका स्रजाना है । सर फोर्ब्सका मत है कि रोग या चिकित्साके सम्बन्धमें अभी तक कोई सिद्धान्त ठीक नहीं निकला । कुछ रोगी औपधियोंकी सहायतासे अच्छे होते हैं, बहुतसे रोगी औपधियाँ खाकर भी केवल आपसे आप ही अच्छे हो जाते हैं, और बहुत अधिक रोगी बिना किसी प्रसारकी औपधिके ही अच्छे हो जाते हैं । डा० फ्राँकको डाक्टरोंके हाथसे इतने अधिक रोगियोंकी मरते हुए देखकर अंतमें कहना पड़ा था कि सरकार या तो इन डाक्टरोंको न रहने दे और उनकी नष्ट

चिकित्साप्रणाली रोक दे और या लोगोंके जीवनकी रक्षाका कोई नया उपाय निकाले । डा० बोस्ट्रक, जिन्होंने “औपधियोका इतिहास” नामक एक बड़ा ग्रन्थ लिखा है, कहते हैं—हम औपधियोंका जितना अधिक प्रयोग करते हैं, हमारा ज्ञान या अनुभव उतना अधिक नहीं बढ़ता । औपधिसी प्रत्येक माना योगीकी सजीवनी दाकि पर एक अन्य प्रयोग और अनुभव मात्र है । डा० सर जानगुड, जिन्होंने प्रकृति और औपधि आदिके सम्बन्धमें कई अच्छे अच्छे ग्रन्थ लिखे हैं, कहते हैं—हमारी औपधियोंका प्रभाव अत्यन्त अनिश्चित है । युद्ध, महामारी और अकाल आदिके कारण अब तक सब मिलाकर जितने मनुष्य मरे हैं, उनसे वही अधिक औपधियोंके प्रयोगसे मरे हैं । प्रो० वाटरहाउस कहते हैं कि शिक्षित चिकित्सकोंकी अपेक्षा उन अधिक्षित चिकित्सकोंपर मेरा कहीं अधिक विश्वास है जिनकी चिकित्सा केवल अनुभवपर निर्भर होती है । सभी देशों और समयोंमें उन लोगोंने रामस्त विश्वविद्यालयसे कहीं अधिक बढ़कर काम किया है । डाक्टर जानसन जो चिकित्सा-सम्बन्धी एक प्रतिष्ठित पत्रके सम्पादक हैं, कहते हैं—अपने बहुत दिनोंके अनुभवसे मैं यह बात कह सकता हूँ कि यदि ससारमें कोई चिकित्सक, जराह, अक्षार या दवा बेचनेवाला न होता तो आजकलकी अपेक्षा रोग बहुत ही कम हो जाते और मृत्यु-संख्या भी बहुत घट जाती । * पेरिसमें डाक्टर लेगोल कहते हैं—इस समय हम लोग बड़ी ही भूल कर रहे हैं और यदि हम सफलता प्राप्त करना चाहते हों तो हमें अपना मार्ग बदल देना चाहिए ।

* एडिनबर्गमें प्रोफेसर जान कर्क नामक एक चिकित्सक हैं, जिन्होंने चार्ल्स वॉपॉक चिकित्सा करनेके उपरान्त औपधियोंकी निरर्थकता समझी और तब बिना औपधियोंके चिकित्सा आरंभ की । आपका मत है कि, डाक्टरों फालेजोंमें

* एक बार एक प्रसिद्ध वैज्ञानिक उत्तरीय ध्रुवके आसपासके प्रदेशोंसे लौट कर आया था । उसके एक मित्रने उससे कहा—“बड़े आश्चर्यकी बात है कि आप कहते हैं कि उन प्रदेशोंमें एक भी चिकित्सक नहीं है और यहाँ बहुतसे लोग सी वर्षकी आयुतक पहुँच जाते हैं ।” वैज्ञानिकने उत्तर दिया—“यह कोई आश्चर्यकी बात नहीं है । आश्चर्यकी बात तो यह है कि इन देशोंमें इतने चिकित्सकोंके रहते हुए भी कुछ लोग ही सी वर्षकी आयुतक पहुँच पाते हैं ।”

विद्यार्थियोंकी बुद्धि नष्ट कर दी जाती है और उन्हें प्राकृतिक प्रणालियोंका अध्य-
यन करनेके लिए इतना अयोग्य बना दिया जाता है कि उन्हें फिरसे उसके योग्य
बननेमें कठिन परिश्रमपूर्वक अपना आधा जीवन बिता देना पड़ता है । सर कूप-
रका मत है कि ओपधि विज्ञानकी उत्पत्ति मिथ्या कल्पना और दिन पर दिन
बढ़ती हुई हत्यासे हुई है । प्रो० माइका मत है कि समस्त विज्ञानोंमें ओपधि-
विज्ञान सबसे अधिक अनिश्चित है । एडिनबरो के मेडिकल कॉलेज के प्रो० ग्रेगराने
कहा है कि चिकित्साशास्त्रमें तिन बातोंको सत्य माना जाता है उनमेंसे १९ प्रति
सैकड़े मिथ्या हैं और उसके सिद्धान्त बिलकुल ही भोटे और भद्दे हैं । प्रो० कार्सन
कहते हैं—हम यह नहीं जानते कि रोगी हमारी ओपधियोंसे अच्छे होते हैं या
प्रकृतिसे । सम्भवतः उन्हें रोटीरूपी मोलियाँ ही अच्छा करती हैं । सर रिचर्डसन
ने कहा है कि ओपधियोंके व्यवहारसे सम्बन्धितोंकी आयु बहुत ही कम हो गई
है । डा० टाइट्सन मत है कि सत्तारहें तीन चौथाई आदमी दवाओंके गुस्सेसे
मरते हैं । फ्रान्सके प्रसिद्ध शरीर शायवेता मेगेडिक कहते हैं कि—ओपधियोंके
विषयमें सत्तारहें किसी को कुछ भी ज्ञान नहीं है । रोगको दूर करनेमें बहुत कुछ
सहायता प्रकृतिसे ही मिलती है, डाक्टरोंसे बहुत ही थोड़ी सहायता मिलती है
और वह भी उस क्षणमें जब वे किसी प्रकारकी हानि न पहुँचावें । डॉक्टर बोस-
लर जो कई विश्वविद्यालयोंमें चिकित्सा शास्त्रके अध्यापक रह चुके हैं और जो
ओपधि-शास्त्रके सबसे बड़े ज्ञाता माने जाते हैं, बिना ओपधिकी चिकित्साकी
प्रशंसा या निन्दा करते हुए एनसाइक्लोपीडिया एमरिकनामे लिखते हैं कि ओप-
धियोंकी निरर्थकताका सबसे अच्छा प्रमाण यह है कि उनीसवीं शताब्दीके
प्रारम्भमें टायफाइड ज्वरकी चिकित्सामें बड़ी बड़ी भयकर और उग्र ओपधियोंका
प्रयोग होता था । रोगीकी पसन्द खोली जाती थी, उसके शरीर पर छाले डाले
जाते थे और तरह तरहके भीषण उपाय किए जाते थे ? पर आजकल रोगि-
योंको विशेष प्रकारसे स्नान कराया जाता है और उन्हें कदाचित् ही कोई ओपधि
दी जाती है ! इससे यहाँ सिद्धान्त निकाला जा सकता है कि ओपधियोंका उन
रोगोंपर कोई प्रभाव नहीं पड़ता, जिनके लिए उनका व्यवहार किया जाता
है । अतः आपने कहा है कि वही सबसे अच्छा चिकित्सक है, जो ओप-
धियोंको निरर्थक समझता है ।

प्राकृतिक चिकित्सा ।

हृन् पट्टोंके पडनेके उपरान्त पाठकोंके सामने स्वभाषत यह प्रश्न उठ सकता है कि तब फिर रोगोंके दामनका सर्वोत्तम और निर्दोष उपाय कौनसा है ? आचार्य अनेक प्रकारकी चिकित्सा प्रणालियाँ प्रचलित हैं, जिनमें औषधियोंका प्रयोग बिल्कुल नहीं होता, केवल ऊपरी उपचारोंसे रोगोंको शान्त किया जाता है । ये सभी प्रणालियाँ प्राकृतिक चिकित्साके नामसे अभिहित हैं । और जल-चिकित्सा, उपवास चिकित्सा, विद्युत् चिकित्सा आदि अनेक प्रकारकी चिकित्साएँ हैं । इनके अतिरिक्त मेस्मरिज्मके अनेक शर्गों और प्रकारोंसे भी रोगियोंकी चिकित्सा की जाती है । यद्यपि ये सभी चिकित्साएँ प्राकृतिक कहलाती हैं, तथापि सूक्ष्म दृष्टिसे देखने पर यह पता लग जाता है कि उनमेंसे अधिकांशमें अनेक प्रकारकी ऐसी नियाओकी आवश्यकता होती है जिन्हें कोई समझदार प्राकृतिक नहीं कह सकता । कुछ प्रणालियाँ अवश्य ऐसी हैं जो ठीक ठीक अर्थमें प्राकृतिक कही जा सकती हैं और उनमास चिकित्सा उनमेंसे सर्व श्रेष्ठ है । उपवास चिकित्सामें न तो किसी प्रकारके ऊपरी उपचारकी आवश्यकता होती है और न किसी प्रकारके यत्र प्रयोगकी । इसमें आवश्यकता केवल इस बातकी होती है कि मनुष्य उस समय तबके लिए अपना भोजन छोड़ दे, जब तब कि उसे वास्तविक और स्वाभाविक भूख न लग । इसके अतिरिक्त उपवास-कालमें मनुष्यकी शक्ति बनाए रखनेके लिए उसमें कुछ व्यायामका भी विधान है ।

अब हम प्राणालीसे औषधि चिकित्साका मुकाबला कीजिए । दो ऐसे मनुष्योंको लीजिये जिनकी पाचन शक्ति नष्ट हो गई हो । उनमेंसे एक मनुष्य तरह तरहकी गोदियाँ खाकर, अवलेह चाटकर और दवाओंकी बड़ी बड़ी बोतलें खाली करके अपनी भूख बचाता है, और दूसरा मनुष्य केवल दोचार दिनोंतक उपवास करके और सबेरे सन्ध्या दोचार मीलका चक्कर लगाके अपना भूख ठीक कर लेता है । अब आप ही सोचिए कि दोनोंमेंसे फायदेमें कौन रहा ? दवाएं खाकर, अपने शरीरको भाड़ेका टटू बना लेनेवाला जयवा उपवास और व्यायाम करनेवाला ? बड़े बड़े डाक्टरोंने परीक्षा और अनुभव करके यह सिद्धान्त निकाला है कि किसी रोगकी औषधद्वारा चिकित्सा आरम्भ करते ही रोगीको कई तरहकी

छोटी मोटी शिंशयतें पैदा हो जाती हैं। किसीको कब्जियत आ घेरती है तो किसीके सिरमें दर्द होने लगता है। किसीकी नींद कम हो जाती है तो कोई दुबल और अशक्त हो जाता है। इस प्रकार प्रकृति तो हमें सूचना देती है कि हम उसके स्वभावके विरुद्ध काम करते हैं—उसके साथ निष्ठुरताका व्यवहार करते हैं, पर हम उसकी सूचनाओं पर ध्यान ही नहीं देते, जबरदस्ती उसका गला घोटते चलते हैं, अन्तमें प्रकृति भी लाचार होकर अस्वाभाविक स्थितिमें पहुँच जाती है; और उस दशामें शरीर ऐसा निकम्मा हो जाता है कि बिना औपधियोंकी सहायताके चल ही नहीं सकता। जब कुछ समयमें शरीर साधारण औपधियोंका अभ्यस्त हो जाता है तब उसे अधिक तीव्र औपधियोंकी आवश्यकता होती है। यह कम धरावर बढ़ता चला चलता है और अन्तमें मनुष्यके प्राण लेकर ही छोड़ता है। पर जो मनुष्य उपवास करता, अथवा हुस्की और जल्दी पचनेवाली चीजें खाता, स्वच्छ वायुमें रहता और खूब कसरत करता है, वह स्वयं आरोग्यताकी किस स्थिति तक पहुँच सकता है इसका अनुभव प्रत्येक विचारवान् मनुष्यको स्वयं करना चाहिए। व्यायामसे शरीरमें नए बलकी उत्पत्ति होती है, रंग-पट्टे मजबूत होते हैं, फेफड़े, जिगर, गुरदे आदिके काम अधिक उत्तमतापूर्वक होने लगते हैं और सारे शरीरमें एक नई सजीवनी शक्ति आ जाती है। रोगीकी पाचन-शक्ति ठीक हो जाती है और उसे खूब सुलकर भूख लगती है। औपधियाँ किसी एक रोगको दूर करके भाँ अपने बहुतसे बुरे प्रभाव और अंश छोड़ जाती हैं; पर प्राकृतिक-चिकित्साकी औपधियाँ व्यायाम, शुद्ध-वायु, हलका और सुपाच्य भोजन आदि-रोगको अच्छा करनेके अतिरिक्त शरीरके और दूसरे बहुतसे विकारोंको भी नष्ट कर देती हैं। इस प्रणालीमें रोगको बल-पूर्वक जहाँका तहाँ दबाया नहीं जाता बल्कि उसका कारण दूर किया जाता है।

सुप्रसिद्ध डाक्टर ई. एच. डेवीने एक बार कहा था—“किसी रोगी मनुष्यके पेटमें भोजन न रहने दो; इससे वह रोगी नहीं बल्कि रोग भूखों मरे जायगा।” और यह बात वास्तवमें ही भी बहुत ठीक। उपवास-चिकित्साके सिद्धान्त इतने सरल, उपयोगी और लाभदायक हैं कि शरीर-शास्त्र-वेत्ता मात्र उससे सहमत हैं, सभी देशों और प्रकारोंके चिकित्सक किसी न किसी अवसर पर और किसी न किसी रूपमें उनके अनुसार काम करते हैं। संसारके सभी

चिन्तित्वा ग्रन्थोंसे उनका समर्थन होता है और यहाँ तक कि पशु पक्षी आदि भी अपने आचरणोंसे उन सिद्धान्तोंकी पुष्टि करते हुए देखे जाते हैं । उपवासका सिद्धान्तोंकी उपयोगिता समर्थानेके लिए इससे कम कर और क्या चाहिए ?

शरीरकी क्रिया पर उपवासका जो परिणाम होता है उसके सम्बन्धमें बहुत कुछ इस पुस्तकके आरम्भमें ही कहा जा चुका है । कैसे आश्चर्यकी बात है कि लोग बीच बीचमें अपने कामसे स्वयं तो अवश्य छुट्टी ले लेते हैं, पर अपने शरीरको कभी छुट्टी नहीं देते । हाथ पैर या मस्तिष्कमें होनेवाले कामोंको छोड़ देना ही वास्तवमें शरीरको छुट्टी देना नहीं है, क्योंकि उस समय शरीरकी भीतरा मशीनकी आराम करनेका अवसर नहीं मिलता । हम अपने दिमागके साथ भले ही कभी कभी थोड़ी बहुत रियायत कर दिया करते हों पर अपने पेटके साथ हम कभी रियायत नहीं करते और पेटमें सदा काम लेते रहता ही सब प्रकारके रोगोंकी जड़ है ।

धर्मग्रन्थ और उपवास ।

संसारमें प्रायः जितने मुख्य मत, धर्म या सम्प्रदाय हैं उन सबमें किसी न किसी प्रकारके उपवास या व्रतकी आज्ञा दी गई है । पहले भारतीय धर्मोंको ही लीजिए । हिन्दुओंके धर्म शास्त्रोंमें भिन भिन पुण्य तिथियों और पर्वोंको छोड़ कर मलेरू एकादशी, प्रदोष और रविवार आदिके लिए व्रतका विधान है । हिन्दुओंके समस्त व्रतोंकी संख्या ५५० से ऊपर है । अधिकांश व्रतोंमें अन्न मात्राका स्पर्श न करने और बहुधा एक बार थोड़ासा पत्राहार कर नेकी आज्ञा है । इन सब व्रतोंके मूलमें केवल एक ही सिद्धान्त है और वह सिद्धान्त पाचन क्रियाको ठीक अवस्थामें रखना अथवा रक्षना है । आजकल लोग व्रत तो करते हैं पर इस सिद्धान्तका गला इतनी घुरी तरहसे धोंगते हैं कि उनके व्रतका फल व्रत न रखनेसे भी अधिक हानिकारक होता है । जिस व्रतमें केवल एक बार और वह भी बहुत थोड़े मात्रामें पत्रा आदि ही खानेका विधान है, उस व्रतमें लोग सिपाहे और बूढ़के आटेकी पूरियाँ, तरह तरहकी पकौडियाँ, दस पाँच तरहकी तरकारियाँ, दो तीन तरहके हलुए और कई तरहकी मिठाईयाँ

खा जाते हैं और ऊपरसे जहाँतक अधिक हो सकता है, दूध खड़ी और मलाईना भी सतानाश करते हैं। रोजके भोजनमें दुग्धना और तिग्धना भोजन केवल इसी लिए होना है कि उस दिन वे लोग मृत रहते हों-उपवास करते हैं। इसमें दोष लोगोंका ही है, धर्मग्रन्थोंमें उनकी आज्ञा केवल हित और कल्याणकी दृष्टिसे दी गई है। इमके अतिरिक्त हमारे धर्मग्रन्थोंमें निर्जल और चान्द्रायण आदि अनेक प्रकारके दूसरे व्रत भी हैं जिनमें किसी प्रकारके नियमोत्पन्नकी भी सम्भावना नहीं होती। भारतमें पुरुषोंकी अपेक्षा स्त्रियों ही अधिक व्रत करती हैं और यही कारण है कि यहाँकी स्त्रियाँ साधारणतः उन रोगोंसे मुक्त रहती हैं जिनके कारण मर्द परेशान रहते हैं। कञ्जियत और अनपच आदि रोग स्त्रियोंको बहुत कम होते हैं। जैनियोंके धर्मग्रन्थोंमें केवल अनेक प्रकारके उपवासोंका ही विधान नहीं है बल्कि बहुत-बाल-व्यापी उपवासोंका भी विधान है। उनके उपवास व्रताहों मत्स्य महीनों तक चलते हैं और बहुतसे अंशोंमें उन उपवासोंसे मिलने जुलते होते हैं जो आजकलके पाश्चात्य उपवास चिकित्सक अपने रोगियोंके कराने हैं। मुगलमानोंकी रमजानके महीनेमें तीस दिनों तक अपने धर्मग्रन्थके शास्त्रानुसार बरानर रोजे रखने पड़ते हैं। रोजके दिन वे बहुत सवेरे ब्राह्म-मुहूर्तमें भोजन कर लेते हैं और तब दिन भर कुछ नहीं खाते, रोजा सूर्यास्तके बाद ही उल्टा है। ईसाइयोंके धर्मग्रन्थोंमें भी उपवासकी स्पष्ट आज्ञा है। वे उपवासके दिन कुछ विशिष्ट पदार्थ ही खाते हैं और बहुत थोड़े थोड़े दिनों तक उपवास रखते हैं। तार्पर्य यह कि सभी प्रधान और प्राचीन धर्मोंमें उपवासका विधान है और उनके ग्रन्थोंके अनुसार शरीर, मन और आत्मा तीनोंके लिए उपवास बहुत ही लाभदायक है।

जो धर्म बहुत हालके चले हुए हैं, उनमें अवश्य ही उपवासकी आज्ञा नहीं है और इसका कारण भी बहुत स्पष्ट है। बहुत प्राचीन कालमें, जब कि मनुष्य पर सभ्यताका रंग नहीं चढ़ा था, वह केवल प्राकृतिक जीवन व्यतीत करता था। उस समय उसे प्रकृतिके नियमोंका बहुत कुछ सहज और स्वाभाविक ज्ञान रहता था और वह कभी यथासाध्य प्रकृतिके नियमोंका उल्लंघन न करता था। अनेक प्राचीन जातियोंके नियममें अनुसन्धान करने पर पता चला है कि वे आठ पहरोंमें केवल एक बार और वह भी बहुत अल्प भोजन करती थीं। अनुसन्धानातिरे

उसने चिन्तित न समझा; पर वह एक पहाड़की चोटीपर चला गया और वहीं पहुँचकर उसने अनजल छोड़ दिया। उसे आशा थी कि इस प्रकार बिना अन्न-जलके रहनेसे उसके प्राण अवश्य निरुल जायेंगे। पर उसकी वह आशा पूरी नहीं हुई और वह बिना अन्न जलके सत्तर दिनों तक जीता रहा। इतने दिनोंमें उसका दुःख भी कम हो गया और उसके मनमें ज्ञान भी उपजा। इकदसरावें दिनसे उसने एक एक तोला भोजन करना आरम्भ किया। इसके बाद उसका स्वास्थ्य पहलेकी अपेक्षा बहुत सुधर गया। वह चौदह वर्षोंतक जीवित रहा और उसने अनेक मठ आदि स्थापित किए। आजकल भी यह देखा गया है कि स्थानोंमें काम करनेवाले कुली केवल पानी पीकर ही आठ दस दिनों तक रहते हैं और बिना अन्नके बराबर काम करते रहते हैं। बहुतने मल्लाहोंने बिना भोजनके गरमसे गरम देशोंमें आठ आठ और दस दस दिन बिता दिए हैं।

पशु और उपवास ।

उपवासकी उपयोगिता सिद्ध करनेके लिए हमें सबसे अच्छे और निर्बिवाद प्रमाण तरह तरहके पशुओं और पक्षियों और दूसरे जीवोंसे मिल सकते हैं। मनुष्यकी तरह इन जीवोंको सम्यक्ताने अपने पाशमें नहीं फँसाया है और ये बहुधा प्राकृतिक अवस्थामें ही रहते हैं। उन पशुओं और पक्षियों आदिकी बातें जाने दीजिए जिनके मालिक उन्हें ज़रासा बीमार समझकर ही किसी पशु-चिकित्सालयमें भेज देते हैं और उनको भी जबरदस्ती दवा पिलाकर अपनी तरह जन्म-रोगी बना लेते हैं। सम्य मनुष्योंको छोड़कर बाकी प्रायः सभी जीव किसी भारी रोगसे पीड़ित होने पर सबसे पहले भोजनका ही परित्याग करते हैं। यदि किसी तरहसे कोई घाव लग जाता है तो वह किसी एकान्त स्थानमें जाकर बिना जल और भोजनके कई कई सप्ताहों तक पड़ा रहता है। केचुली बदलनेके समय सोंप कई सप्ताहों तक बिना आहारके ही पड़ा रहता है। इसका कारण यही है कि आहार न करनेके कारण उसकी वह क्रिया थोड़े कष्टमें और जल्दी हो जाती है बहुतसे पशु ऐसे होते हैं जिनका खून गरम होता है। ऐसे पशु

अपने साथ लेकर फिर उसी स्थान पर गए, जहाँ वह मरानवी छत परसे गिरा था और उन्होंने वहाँके पशु-चिकित्सकको उसे दिखलाया तब चिकित्सकको अत्यन्त आश्चर्य हुआ । सबसे पहले तो उसकी समझमें यही बात नहीं आती थी, कि वह बिना किसी प्रकारके भोजन या ओषधिके जीता ही कैसे बचा । उसके सिद्धान्तके अनुसार तो उसे जीवित रखने और नीरोग करनेके लिए इस बातकी आवश्यकता थी कि बहुतसा भोजन शराब और बीसियों तरहकी ओषधियाँ जबरदस्ती नलीका सहायतासे उसके पेटमें उतारी जाय, तब फिर भला उसका जीवित रहना और बचा हो जाना उसका समझमें कैसे आ सकता था ! इसी लिए वह उस बातको अनहोनी समझता था । अन्तमें उसे यही कहना पड़ा कि इस युक्तेरी जावन शक्ति हा कुछ अद्भुत है ।

प्रत्येक मनुष्य थोड़ा अनुभव करके यह बात अच्छी तरह समझ सकता है कि जगला और पालतू सभी जानवर रोगी होनेपर दाना पानी छोड़ देते हैं और बहुधा अपेक्षाकृत शीघ्र ही नीरोग हो जाते हैं । अन्न जल छोड़नेकी शिक्षा उन्हें स्वयं प्रकृतिमें ही मिलती है, और प्रकृति यही शिक्षा पशुओंके द्वारा हम समझदारोंको भी देती है पर हम अपनी समझदारीके आगे उसकी कोई कला लगने ही नहीं देते । हम लोग भोजनकी सहायतासे रोगका पालन करते हैं और औषधियाँ सहायतासे उसकी वृद्धि करते हैं, और तिसपर समझते यह है कि हम अपनी चिकित्सा कर रहे हैं । पर चिकित्साके मूल सिद्धान्तोंसे हमारा कोई सम्बन्ध ही नहीं रहता । हम लोगोंका मार्ग ही उससे बिल्कुल भिन्न और विपरीत है । या तो प्रकृति स्वयं वेह्या बनकर हमें नीरोग कर दे या हम तरह तरहके उपायोंसे रोग उत्पन्न करनेवाले विषोंको एकत्र करके शरीरके किसी अंगमें दबा दें और उसे समय पाकर फिरसे बचने और फैलनेका मौका दें । इसके सिवा हमारे चंगे होनेका और कोई उपाय ही नहीं है । न जाने मनुष्योंकी समझमें यह छोटीसी बात क्या आवेगी कि रोगी जब आहार छोड़ देता है तब आहारको पचानेवाली शक्ति उसके रोगका शमन करनेमें लग जाती है और उस दशामें वह शीघ्र ही नीरोग हो जाता है ।

चिकित्सा और उपवास ।

आजकल जितनी चिकित्साएं प्रचलित हैं और जिनमेंसे अधिकांशको हम अप्राकृतिक बतला आए हैं, उन सब चिकित्साओंमें भी किसी न किसी अवस्था और किसी न किसी रूपमें उपवास अवश्य कराया जाता है। रोगीका भोजन परिमित कर देना तो चिकित्सक मात्रका मूल मंत्र है पर बहुतसी अवस्थाओंमें वे उपवासकी भी बहुत बड़ी आवश्यकता समझते हैं। ऊपर आदि बहुतसे रोगोंके आरम्भमें तो रोगीको राखसे पहले अवश्यमेव उपवास ही कराया जाता है और उठते हुए ज्वरको छेड़ना किसी प्रकार ठीक नहीं समझा जाता। यद्यपि बहुतसे ऐसे शौकीन रोगी भी निफलेजो जो रातको थोड़ी हरारत होते ही खबरे दोचार तुराफ दवाकी पी डालेंगे तथापि कोई बुद्धिमान् उनके इस कृत्यकी प्रशंसा न करेगा। अनेक रोगोंके आरम्भमें तो हम अवश्य ही पर-निवृत्त होकर प्रकृतिके कुछ नियमोंका पालन करते हैं; क्योंकि यदि हम उनका पालन न करें तो प्रकृति हमें बड़ी दंड देती है। पर आगे चलकर जब हम उन नियमोंके पालनसे कुछ लाभ उठा चुकते हैं तब उन्हींका अतिक्रमण करने लगते हैं। इसका कारण यह है कि हम समय हम उस स्थितिमें पहुँच जाते हैं जिनमें प्रकृतिद्वारा हमें दुरुस्त ही नहीं बल्कि कुछ कालके उपरान्त दण्ड मिलता है। अनेक रोगोंके आरम्भमें जब टाइफ़, वैर या हकीम अपने रोगीको उपवास कराना है तो उससे रोगी जोर बहुत कुछ घट जाता है। यदि रोगीको उनी स्थितिमें कुछ और समयतर रहने दिया जाय—उसे न तो किसी प्रकारकी दवा दी जाय और न किसी प्रकारका भोजन—तो अप्रत्यक्ष ही वह बहुत शीघ्र नीरोग हो सकता है। पर यहाँ आरम्भ तो होता है प्राकृतिक नियमोंके और बीचमें ही अप्राकृतिक नियमोंका व्यवहार आरम्भ हो जाता है।

ओ हो, पर इममें किसी तरहका संदेह नहीं कि सभी चिकित्सक जिन्हीं अवसरपर अपने रोगीका भोजन बन्द कर देते हैं। इससे यह निश्चित है कि वे उपवासका महत्त्व जानते और मानते तो अवश्य हैं और समयपर लाभ भी उठाते हैं, पर उनका उपवाससम्बन्धी दान ही कम है। हकीमों और वैज्योंकी अपेक्षा शस्त्रियोंका उपवास

उपवास-चिकित्सा-

अल्प है। कोई हकीम या वैद्य तो अपने रोगीको दस बीस दिनोंतक बिना भोजनके रख सकता है, पर किसी डाक्टरके लिए ऐसा करना असम्भव है। प्रायः हकीमों और वैद्योंके ऐसे कृत्योंपर डाक्टर खोम हँसते हुए देखे गए हैं। वे लोग समझते हैं कि यदि रोगीको किसी प्रकारका आहार न दिया जायगा, तो उसकी शक्ति नष्ट हो जायगी और वह नीरोग होनेके बदले मर जायगा। पर उनका यह मत सर्वोत्तम सत्य नहीं उतरता। आगे चलकर हम यह दिखला-नेका प्रयत्न करेंगे कि उपवास और बल-क्षयका परस्पर कितना सम्बन्ध है। पर इस अवसरपर यह बात भूल न जानी चाहिए कि उपवास करनेवाले वैद्यों और हकीमोंकी निंदा करने और हँसी उड़ानेवाले डाक्टर भी कुछ विशेष अवस्थाओं और रोगोंमें अपने रोगियोंको आठ आठ और दस दस दिनतक बिना भोजनके ही रखते हुए देखे गए हैं।

आयुर्वेद और उपवास।

हम अवसर पर थोड़े शब्दोंमें यह बतला देना भी अनुचित न होगा कि हमारे प्राचीन भारतीय चिकित्सा शास्त्र आयुर्वेदमें उपवासको कितना महत्त्व दिया गया है और उसके क्या क्या लाभ बतलाए गए हैं। हमारे यहाँके आयुर्वेदज्ञोंका मत है, कि शरीरमें कफ, पित्त और वात ये तीन पदार्थ हैं। जब तक ये तीनों पदार्थ समान स्थितिमें रहते हैं तब तक मनुष्य नीरोग रहता है, पर जब इनमेंसे कोई पदार्थ घट या बढ़ जाता है, तब उसकी गिन्ती दोषोंमें होती है, अर्थात् उसके कारण मनुष्यके शरीरमें कोई-कोई रोग उत्पन्न हो जाता है। यह रोग बहुत ही क्षुद्र भी हो सकता है और महाभयकर भी। यही कारण है कि यदि आप किसी रोगके सम्बन्धमें आयुर्वेदका कोई ग्रन्थ उठा कर देखें तो उसमें आपको उस रोगकी उत्पत्ति कफ, पित्त अथवा वातसे ही मिलेगी। घटे या घटे हुए पदार्थकी समान स्थितिमें लाना और दोषका नाश करना ही वैद्य मापक कर्त्तव्य होता है। उपवास या लघनके विषयमें हमारे चिकित्सा शास्त्रका मत है कि उसे सहन करनेकी शक्ति केवल दोषोंमें ही होती है। जब तक मनुष्यके शरीरमें दोष रहता है तभी तक वह निराहार रह सकता है, दोषोंके शमन हो

जाने पर वह बिना भोजनके नहीं रह सकता । यह बात वैद्यके कई ग्रन्थोंमें लिखी हुई है । भावप्रकाशमें लिखा है कि लघन करनेसे दोष नष्ट होते हैं, जठराग्नि दीप्त होती है, शरीर हल्का हो जाता है और भूख घटती है । जब कि दोषोंहीसे रोगोद्गी सृष्टि होती है और लघनसे दोषोंका नाश होता है तब इस सिद्धान्तके माननेमें कोई संकोच नहीं हो सकता कि लघनसे रोगोंका नाश होता है । सुश्रुतमें यह बात स्पष्ट रूपसे लिखी हुई है कि जिस मनुष्यकी अग्नि और दोष ठीक दशामें न हो, लघनसे उसकी अग्नि ठीक दशामें आ जाती है और उसके दोषोंका परिपार हो जाता है । पाश्चात्य डाक्टरोंकी सम्मतिके अनुसार पहले एक स्थान पर यह कहा आ चुका है कि रोगी जब आहार छोड़ देता है तब उसकी आहार पचानेवाली शक्ति उसके रोगका शमन करनेमें लग जाता है और उस दशामें वह शीघ्र नीरोग हो जाता है । पाश्चात्य डाक्टरोंके इस सिद्धान्तका पुष्टि हमारे यहाँके प्राचीन शास्त्रोंके इस वचनसे मलामति हो जाती है—“आहार पचति शिखी दोषानाहारवर्जितः ।” अर्थात् आहारको अग्नि पचाता है और जब पेटमें आहार नहीं रहता तब वह दोषोंको पचाती या नष्ट करता है । इससे यह बात प्रमाणित होता है कि खाला पेट रहनेसे दोषों या रोगोंका नाश ही होता है; निराहार रहनेसे शरीरको लाभ ही होता है, हानि नहीं । भावप्रकाशमें लिखा है कि यदि दोष साधारण या मध्यम अवस्थामें हो तो लघन करना ही श्रेष्ठ है । उसके मतसे लघनके द्वारा वायुका दोष सात दिनमें, पित्तका दोष दस दिनमें और कफका दोष बारह दिनमें पच जाता है । यद्यपि दोषकी भयंकर अवस्थामें लघन करनेके कर्त्ताने लघनकी आज्ञा नही दी है, तथापि इससे हमारे सिद्धांत पर किसी प्रकारका दोष नही आ सकता । कोई दोष आरम्भ होते ही महाभयंकर या उग्र रूप नहीं धारण कर लेता । पहले वह साधारण या मध्यम अवस्थामें ही रहता है, उग्र अवस्था तक पहुँचनेमें उसे कुछ समय लगता है । यदि दोषके आरम्भ होते ही उपवासका भी आरम्भ हो जाय तो निश्चय है कि उस दोषका नाश ही होगा । सुश्रुतके अनुसार तो शरीरको हल्का करनेवाली सभा क्रियाएँ लघनके अन्तर्गत आ जाती हैं और चरकने वायुसेवन और व्यायाम आदिको भी लघनके अन्तर्गत ही माना है । यदि किसी रोगीके पेटमें बहुतसा अन्न हो और नैद्य उस अन्नको दमन या विरेचनकी सहायतासे बाहर निकाल दे तो उसकी यह क्रिया

उपवास-चिकित्सा-

लंघनसे भी नहीं बढ़कर होगी, क्योंकि लंघनकी सहायतासे उतना अन्न पचानेमें उससे कहीं अधिक समय लगता, जितना वमन या विरेचनमें लगता है। नायसेवन और व्यायाम आदिसे भी दोषोंका नाश ही होता है। इन चिकित्साओंको लंघनके अंतर्गत माननेसे लंघनका महत्त्व और भी बढ़ जाता है और उससे सिद्ध होता है कि वह बहुत ही उपकारक किया है। सुश्रुतके अनुसार लंघनसे ज्वरका नाश होता है, अमिका दीपन होता है और शरीर हल्का हो जाता है। उसके अनुसार यदि लंघनके उपरान्त मल-घ्नका त्याग उचित रीतिसे हो, भूख प्राप्त न सही जाय, शरीर हल्का जान पड़े, आत्मा और मन शुद्ध हो और इन्द्रियाँ निर्विकार और सुखी हों तो समझना चाहिए कि लंघन ठीक और उचित रीतिसे हुआ है। यही बात दूसरे चान्दोंमें इस प्रकार कही जा सकती है कि अच्छी तरह और नियमपूर्वक लंघन करनेके परिणामस्वरूप ऊपर लिखी बातें होती हैं।

ज्वरकी दशामें तो लंघनको समीने उपयुक्त ही नहीं, बल्कि बहुत आवश्यक भी माना है। चक्रदत्तेन कहा है कि नवीन ज्वरका क्षय लंघनकी सहायतासे करे और आग्नेय ऋषिकी आज्ञा है कि ज्वरके आरम्भमें "लंघन करावे। वैद्यकमें वमन, विरेचन, निरुह्यस्ति (इन्द्रियजुलब) और शिरोविरेचन ये चार प्रकारकी संशुद्धियाँ मानी गई हैं। ये संशुद्धियाँ ज्वरमें कराई जाती हैं; पर उपवासको शास्त्रमें इन संशुद्धियोंसे कहीं अधिक उपयोगी और श्रेष्ठ माना है। चरक और वाग्भट्टने कहा है कि दूषित वातादि दोष आमाशयमें स्थित होकर जठराग्निको मन्द कर देते हैं और आमके साथ मिलकर शरीरके छिद्रों या रोमकूपोंको आच्छादित करके ज्वर उत्पन्न करते हैं। आम दोषादिको पचाने, जठराग्निको दांत करने और शरीरके छिद्रोंको शुद्ध करनेके लिए लंघनकी आवश्यकता होती है। इस अवसर पर बदाचित् यह बतलानेकी आवश्यकता नहीं कि जो दोष अग्निको मन्द करते हैं उनके शमनके लिए लंघनसे बढ़कर और कोई श्रेष्ठ उपाय नहीं है।

जिन पाश्चात्य डाक्टरोंने उपवास-चिकित्साका आविष्कार किया है वे उपवास—कालमें रोगीको केवल शुद्ध जल देते हैं। वैद्यकके ग्रन्थोंमें भी उपवास—कालमें केवल जल ही देनेका विधान है। जल हमारे यहाँ अभूत माना गया है और यह कहा गया है कि उससे सभी दशाओंमें उपकार होता है। इसके अतिरिक्त वैद्यकके ग्रन्थोंमें यह भी लिखा है कि वैद्यको चाहिए कि लंघन इस प्रकार करावे कि

भूख मारी जाती है। उस समय शरीरकी शक्ति बनाये रखनेके उद्देश्यसे जो कुछ ज्वरदस्ती खाया जाता है वह शक्ति बनाये रखनेकी अपेक्षा उसे बिगाड़ना प्रारंभ कर देता है। उस अवस्थामें मनुष्यको इस बातके सिध्दा भ्रममें न फैस जाना चाहिए कि दो चार रोम भोजन न मित्रनेके कारण ही हमारे प्राण निकल जायेंगे। हमारे लिए भय या चिन्ता करनेका कोई कारण नहीं है। प्रकृति हमारी सनसे बड़ी रक्षक है। वह बहुत अच्छी तरह जानता है कि किस अवसर पर क्या होना चाहिए। प्रकृति देवीकी गोदमें पड़कर भुरी और स्वस्थ मननका अभ्यास करो, रोगोंके विचार दूर करनेका हेतु या कारण समझो, विपके समान बड़ुई दवाओं और पैने नस्तरोंके कारण होनेवाले माँषण कष्टोंस बचने और एक दो दिनके थोड़ेसे शारीरिक कष्ट सहनेका अभ्यास करो और तब देखो कि तरह तरहकी दुपलताओं और रोगोंस मुक्त होकर तुम कितनी जल्दी प्रसन्न और सन्तुष्ट हो जाते हो। याद रखो, हमें नितनी शारारिक वेदनाये होती हैं वे सब किसी न किसी रूपमें प्राकृतिक नियमोंका उल्लंघन करनेके कारण ही होती हैं। जो मनुष्य प्राकृतिक नियमोंका पालन करता है, प्रकृतिका मनन करके अपने आपको उस पर छोड़ देता है और कष्टके समय उसे छोड़कर किसीकी सहायता नहीं लेता, यही सयस बड़ा भाग्यवान्, सयसे अधिक बुद्धिमान् और सबसे ज्यादा सुखी है। साथ ही यह भी याद रखो कि तरह तरहकी दवाइयोंकी पुष्टियाँ खाना, शीतलपान, गोलियाँ निगलना, नस्तर लगवाना आदि बातें मनुष्यके लिए कभी स्वाभाविक नहीं हो सकती। शरीरकी सृष्टि प्रकृतिसे होती है और उसका पालन-पोषण तथा रक्षण आदि भी प्रकृतिक नियमानुसार ही हो सकता है, अन्य उपायों का नियमोंसे नहीं। प्राकृतिक-चिकित्साके विरोधी यह बात कह सकते हैं कि बड़े बड़े रोग ओपधियों और चौर फाड़से अच्छे हो जाते हैं पर उन्हें यह बात भूल न जानी चाहिए कि उन भयकर रोगोंका बीजारोपण भी स्वयं उन्हीं ओपधियों और चौर फाड़से ही होता है। जयया किसी दशामें यदि उन ओपधियों और चौर फाड़से न हो तो कमसे कम प्राकृतिक नियमोंके उल्लंघनसे अवश्य होता है। यदि आरम्भसे ही मनुष्य प्राकृतिक नियमोंका पालन करे और अप्राकृतिक उपचारोंसे बचता रहे तो उसे कोई रोग उत्पन्न भा हो तो प्रकृतिकी शरणमें जाते ही वह अवश्य दूर हो जाता है।

शरीर और उपवास ।

शरीर शास्त्र वेत्ताओंका मत है कि भोजन पचानेके लिए अपने शरीरकी जीवन शक्ति पर हमें उतना ही थोड़ा डालना चाहिए जितनेसे हमारे शरीरका काम मलीमाँति चलता रहे । उस पर व्यर्थ और आवश्यकतासे अधिक थोड़ा डालकर उसका अपव्यय और हास करना एक प्रकारकी आत्म-हत्या है । यह तो हुई साधारण और नित्यप्रतिके कामकी बात । अब विशेष अवसरों और अवस्थाओंको लीजिए । अपने शरीरको थोड़ी देरके लिए रसोई घर समझ लीजिए और पञ्चाशयनी रसोइया मानिए । यदि ओंधी चलनेके कारण रसोईघरमें बहुतसी धूल और गर्द भर जाय, उसकी दीवारकी दोचार ईंटें निखल जायँ, छप्परका कुछ अंश टूटकर गिर पड़े अथवा इसी प्रकारका और कोई व्यत्यय उपस्थित हो तो निवारिए कि उस समय आपका क्या वर्तव्य होगा ? आप पहले रसोई-घरको झाड़ बुहारकर गर्द और धूलसे माफ करेंगे और उगरे दूधे हुए अंशोंकी मरम्मत करके उसे फाम चलाने, योग्य बना देंगे अथवा तुरन्त रसोईघरका आग्रा देंगे कि वह उस दूधे फूटे और गन्दे स्थानमें ही तुरन्त आपके लिए रसोई बनावे ? उस समय आप भंडारमें रखे हुए सत्तू, चने, गुड या मिठाई आदिसे अपना काम चला लेंगे या रोचकी तरह बटिया दाल, भात, कड़ी, तरकारी, चटनी और रोटी आदिकी आशा रखेंगे ? हम पहले ही कह आये हैं कि प्रकृति हमारी सब आवश्यकताओंको समझती है और उसकी पूर्तिके उपाय वह पहलेसे ही कर भी रखता है । हमारे शरीरके भातर चरबी आदि अनर ऐस पदार्थ भरे पड़े हैं जो आवश्यकता और अङ्कनके समय बड़ा सरलतासे हमारे पञ्चाशयनी प्रधान आवश्यकताको पूरा कर सकते हैं । यह तो हुई उस समयकी बात जब कि हमारी अमिको और कामोंसे छुड़ी मिल चुकी हो और वह अपनी स्वाभाविक स्थितिमें पहुँच कर अपना नित्यकृत्य करनेके लिए तैयार बैठी हो । रोग और व्याधि आदिके समय तो उमे अपनी सारी शक्ति दोषोंको नष्ट करनेमें ही लगा दनी पड़ती है । उन दशामें यदि हम उसमें कोई और काम ले, उसका दल किसी दूसरी तरफ़ लगादे तो वह बड़ा ख़तरा है कि वह हमारे शरीरके दोषोंको घाहू, निम्नालने या नष्ट करनेमें समर्थ होगी । उस अवस्थामें हमें बड़ी उचिन है कि

उपवास चिकित्सा-

जहाँतक हो सके हम उसे सब प्रकारके बोझोसे हलका कर दें, जिसमें वह अपनी सारी शक्ति हमें नीरोग बनानेमें लगा सके। रोग आदि होने पर हमारी अग्नि स्वयं कोई दूसरा काम नहीं करना चाहती और यही कारण है कि बहुधा रोगोंमें लोगोंकी भूख मारी जाती है। उस समय नित्यक्रिया सम्पन्न कर बन्धुपूजक पेटमें भोजन उतारा जाता है और रागको मनमाना करनेके लिए अवसर दिया जाता है। यहाँतक कि लोग भूख न लगनेको भी एक रोग ही समझ बैठते हैं। उनकी सम्पत्तिमें यह नहीं आता है कि जठराग्नि हम सूचना दे रही है कि— 'रसोईघरकी मरम्मतकी आवश्यकता है मैं अपना काम भंडारमें रखी हुई चीजोंसे चलाकर वह मरम्मत कर डालूँगी।' हमारे शरीरमें बहुतसे ऐसे फालतू पदार्थ हैं जो उपवास कालमें हमारे शरीरका काम चला देते हैं और फिरसे जिनकी भरती बाढ़ने होती रहती है। हमारे शरीरमें बहुतसे ऐसे पदार्थ भी होते हैं जो वृद्धावस्थाके लिए जमा होते हैं पर जब बीचमें शरीरकी मरम्मतकी आवश्यकता होती है तब उन्हींसे काम चला जाता है और मरम्मत हो चुकने पर धीरे धीरे उनकी पूर्ति होती रहती है। ये रक्षित पदार्थ आवश्यकता पड़ने पर तुरत ही काममें लाये जा सकते हैं और उनका व्यय हो जानेके कारण शरीरके नियमके काममें कोई बाधा नहीं पड़ती। यदि लोग यह समझते हों कि भूखे रहनेसे मनुष्योंके प्राणों पर आ बनती है अथवा वह जरामर्ध और बेकाम हो जाता है तो यह उनकी भूत है। इस सम्बंधमें कुछ विशेष अनुभव सिद्ध बातें आगे बतलाने कही जायगी।

मन और उपवास।

उपवासमें शरीरकी शुद्धि तो होती ही है, मनके साथ भी उसका प्रायः वैसा ही सम्बंध है। जिस समय किसी शारीरिक वेदना या रोगकी उत्पत्ति होती है उस समय उस वेदना या रोगको नष्ट करनेके लिए हमारी भूख बंद हो जाती है। असाधारण मानसिक चिन्ता, कुटन या क्रोध आदिना भी पाचन क्रियापर वैसा ही प्रभाव पड़ता है उससे हमारे शरीरका अनिष्ट सम्भावित होता है और उसी अनिष्टसे रक्षित रहनेके लिए प्रकृति हमारे मस्तिष्कका पोषणद्रव्य पहुँचाना बन्द कर देती है। तापसे यह कि हमारी शारीरिक

क्रियामें जहां किसी प्रकारका व्यतिक्रम होता है वहीं हमारी भूल बन्द हो जाती है और इस प्रकार वह उपवासके महत्त्वकी घोषणा करती है । जिस प्रकार उपवास हमारे शारीरिक दोषोंको नष्ट करता है उसी प्रकार वह हमारे मानसिक विकारोंको भी दूर कर देता है । कई बड़े बड़े उपवास-व्यक्तियोंको अनेक रोगियोंके सम्बन्धमें यह अनुभव करके बहुत ही आश्चर्य हुआ कि उपवासना मनपर पड़नेवाला लाभदायक प्रभाव शरीरपर पड़नेवाले प्रभावकी अपेक्षा कदा अधिक था । इस देशके वैद्यकोंके ग्रन्थोंमें लिखा हुआ है, कि उपवाससे मन और आत्माकी भी शुद्धि होती है, और पाश्चात्य डाक्टरोंके अनुभव करने पर यह बात बहुत सत्य मिलती है । जो रोगी किसी अच्छे चिकित्सककी देख-रेखमें दो एक सप्ते उपवास कर लेते हैं, कठिन विषयों और सनत्त्याओं पर विचार करनेकी उनकी शक्ति पहलेकी अपेक्षा कहीं अधिक बढ जाती है । इसका कारण यही है, कि हमारे शरीरमें अधिक भोजन आदिके कारण जो विचार एकत्र हो जाता है, हमारे शरीरकी शक्तियोंके लिए वह बहुत ही हानिकारक होता है । यह उनका बहुतसा अंश अपने साथ जड़नेके लिए जाँच लेता है और इस प्रकार उनके हासका कारण होता है । पर उपवासके कारण हमारे शरीरका सारा विकार नष्ट हो जाता है और तब हमारी शक्तियोंको किसी शत्रुका विरोध करनेकी आवश्यकता नहीं रह जाती । उस दशामें हम उनसे पूरा पूरा काम लेनेमें समर्थ हो जाते हैं । हमारी सभी इन्द्रियोंमें बल आ जाता है और वे अपने अपने कार्यमें मुभाते और सरलतासे करने लगती हैं । जब उपवास हमारे शरीरको हर तरहसे काम पहुँचा करता है तब कोई कारण नहीं कि वह हमारे मन और आत्माको सन्तुष्ट न कर सके और उनका बल बढा न दे । मानसिक विकारों और दोषोंको दूर करनेमें भी उपवास उत्तम ही समर्थ है, जितना शारीरिक विकारों और दोषोंको नष्ट करनेमें है । आरोग्यताके दृष्टिकोणोंके अतिरिक्त मानसिक संस्कृति चाहनेवालोंके लिए भी उपवास अत्यन्त लाभदायक है । इसके अतिरिक्त जिस मनुष्यके शरीरमें कोई विकार न रह जायगा और जिसकी सभी शारीरिक क्रियायें सरलतापूर्वक होती रहेंगी उसका मन भी अवश्य ही सदा प्रसन्न और सबल रहेगा ।

शारीरिक बल और उपवास ।

जो लोग सैंकड़ों पीढ़ियोंसे दिनमें तीन तीन और चार चार बार भोजन करते आये हों और एकाध दिन भोजन न मिलनेके कारण जिनका शरीर एषदम शिथिल पड़ जाता हो, उनके मनमें उपवासके सम्बन्धमें तरह तरह की शंकायें उत्पन्न होना बहुत ही स्वाभाविक है । जिस युगके लोग अनन्त ही प्राण मानते हों उस युगमें लोगोंकी परवाहों बल्कि महीनोंतक निराहार रहनेके गुण सद्वाजमें नहीं समझाये जा सकते । केवल यह कह देना कि महीने पन्द्रह दिन तक निराहार रहनेसे मनुष्यका शरीर सब प्रकारसे नीरोग और बलिष्ठ हो जाता है, यथेष्ट नहीं है । इसपर लोगोंको तरह तरह की शंकायें हो सकती हैं और इस पुस्तकमें उन शंकाओंका समाधान होना बहुत आवश्यक है । इस स्थल पर उन्हीं शंकाओं पर विचार किया जायगा ।

अकाल आदिके समय हम लोग हजारों आदिमियोंको बिना अन्नके भूखे मरते हुए देखते और सुनते हैं और इसी लिए उपवासके सम्बन्धमें सबसे पहले यही शंका हो सकती है कि बिना अन्नके मनुष्य अधिक समयतक जीवित नहीं रह सकता । इसलिए उपवास और भूखों मरनेमें जो अन्तर है उसका यहाँ बतलाना उचित जान पड़ता है । पहले बतलाया जा चुका है, कि प्रकृतिने हमारे शरीरमें बहुतसा ऐसा सामान भर रखा है, जो विशेष आवश्यकताके समय हमारे काम आ सकता है । जब हमें अन्न नहीं मिलता तब हमारे शरीरके उसी फालतू सामानसे हमारा काम चलता है । इस देशमें ग्वारात्र आदिके समय बहुतसे लोग नौ नौ दिन तक बिना अन्न और जलके रह जाते हैं । बहुतसे लोग इससे भी अधिक दिनोंतक निराहार रहते हैं । उष्ण कालमें उनका शरीर दुबला हो जाता है, चेहरा उतर जाता है और ठोकर बैठ जाती है । इस शारीरिक द्रासका मुख्य कारण यही है कि उनके शरीरका फालतू सामान उनके पोषणमें लग जाता है । फालतू अंशके समाप्त हो जाने पर शरीरका पोषण उन पदार्थोंसे होने लगता है, जो हमारे शरीरके आवश्यक अंश हैं और जिनसे हमारे शरीरका संगठन हुआ है । मनुष्य उसी समय मरता है जब कि शरीरके फालतू अंशोंकी समाप्तिके बहुत बाद उसके आवश्यक अंश भी नष्ट हो चुकते हैं । जब तक मनुष्यके शरीरके आवश्यक

अंशोंसे पोषणका आरम्भ नहीं होता तब तक मनुष्य केवल दुबला ही होता है, पर आवश्यक अंशोंके पोषणमें लग जानेके उपरान्त उसके शरीरकी ठठरी मात्र बच रहती है । उपवासकाल उसी समय तक माना जाता है जबतक कि शरीरका पोषण उसके फालतू पदार्थों पर होता रहे; पर जब आवश्यक अंशोंकी नौबत आ जाय तब वह उपवास नहीं बल्कि भूखों मरना है । आजतक ऐसा कभी नहीं सुना गया कि केवल दो तीन दिनतक अन्न न मिलनेके कारण ही कोई मनुष्य मर गया हो । उपवासके कारण मनुष्यको नियमित समय पर भले ही थोड़ी बहुत भूख लग जाय और उसके उपरान्त कुछ और समय टल जाने पर वह व्याकुल हो उठे, पर उसकी यह व्याकुलता अधिक समय तक नहीं ठहर सकती । ज्यों ही हमारे शरीरके फालतू अंशोंसे हमारा पोषण आरम्भ होने लगेगा त्यों ही हमारी व्याकुलता जाती रहेगी । यह व्याकुलता कभी किसी समयमें एक या दो दिनमें अधिक नहीं ठहर सकती । इस स्थितिके उपरान्त जैसा कि भागे चलकर विस्तृत रूपमें बतलाया जायगा, मनुष्यके शरीरके फालतू अंश और उनके साथ रोग, विचार और दोष आदि पचने लगते हैं । उन सबके पच जानेके उपरान्त मनुष्यको एक बार फिर भूख लगती है और यही भूख वास्तविक होती है । यदि उस समय मनुष्यको भोजन न मिले तो फिर उसके शरीरके आवश्यक अंशोंकी थारी आ जाती है और इसके परिणामस्वरूप उसका शरीरान्त हो जाता है । यही कारण है कि एक विद्वान्ने उपवास और भूखों मरनेका अन्तर बतलाये हुए कहा है कि—“ उपवासका आरम्भ भोजन छोड़ने और अन्त वास्तविक भूखमें होता है और भूखों मरनेका आरम्भ वास्तविक भूख और अन्त प्राण हटनेसे होता है । ”

जो लोग बहुत मोटे हों और अपनी मोटाई कम करना चाहते हों, उनके लिए उपवाससे बढ़कर उत्तम और सहज और कोई उपाय नहीं हो सकता । इसने उनके शरीरकी बहुत सी फालतू चरबों और दूसरे पदार्थोंकी समाप्ति हो जायगी । युरोप और अमेरिका आदि देशोंमें बहुतने लोगोंने केवल उपवासकी सहायतासे अपने बहुत सी मोटाई कम कर दी है और वे आगेकी अपेक्षा कहीं अधिक सरलतासे चलने फिरने लगे हैं ।

उपवासके आरम्भमें ही शरीर कुछ क्षीण अवस्थ होने लगता है, पर उसमें शरीरको लाभ ही होता है, हानि नहीं । अनुभवमें यह बात भी सिद्ध हो चुकी है

कि उपवासकालमें विशेष अवस्थाओंमें मनुष्यका शारीरिक बल आश्चर्यरूपसे बढ़ जाता है। स्वयं डॉक्टर मैक्फेडनने, जिनके ग्रन्थसे इस पुस्तकके लिखनेमें बहुत सहायता मिली है और जिनका उपवाससम्बन्धी निजका अनुभव पाठकोंको आगे चलकर बतलाया जायगा, वह प्रभाव जाननेके लिए एक प्रयोग किया था जो उपवासके कारण शारीरिक बल पर पड़ता है। उपवास आरम्भ करनेके दिन वे जमीन पर चित लेट गये और अपनी दोनों हथेलियों पर उन्होंने ठाई मन पजनेके एक आदमीको भड़ा करके लेटे लेटे हाथोंके बल ऊपरकी ओर उठाया। उस दिन वे उस आदमीको छातीसे प्रायः तीन ही चार इंच ऊपर उठा सके थे, पर उपवासके अन्तिम और सातवें दिन जब उन्होंने उसी आदमीको अपनी हथेलियों पर पड़ा करके उसे ऊपरकी ओर उठाया तब वह मनुष्य उनके हाथोंकी पूरी उँचाई तक-छातीसे लगभग दो फुट ऊपर तक-उठ गया। अवश्य ही डॉक्टर महाशयने उपवासकालमें व्यायाम नहीं छोड़ा था और नित्य वह दस मीलना चकर लगाते रहे थे। इसी प्रकार एक और आदमी था, जो उपवासके प्रथम दिन आध मन वजनका डबेल अपने कंधे तक भी न उठा सकता था, पर इन्हीं दिनोंतक उपवास करनेके उपरान्त उसने वही डबेल सिरसे ऊपर उतानी उँचाई तक उठाया था, जितनी उँचाई तक कि उसका हाथ उठ सकता था।

मस्तिष्क और उपवास ।

कुछ लोगोंको यह धारणा हो सकती है कि उपवास-कालमें मस्तिष्कका हास सम्भावित है, पर यह बात भी बिल्कुल व्यर्थ है। डा० एडवर्ड हुकर ऐवी जो उपवासचिकित्साके आविष्कर्ता और सबसे बड़े पक्षपाती हैं, कहते हैं कि उपवाससे मानसिक बल कभी क्षीण नहीं होता। उनके मतमें मस्तिष्कका पोषण जिन पदार्थोंसे होता है वे पदार्थ स्वयं मस्तिष्कमें ही उपस्थित रहते हैं, शरीरके और किसी भागसे मस्तिष्क तक पोषक द्रव्य पहुँचानेकी आवश्यकता नहीं होती। उसका पोषण बिना अन्नके ही आपसे आप होता है, और वह अपना काम धराधर करता रहता है। उपवासकालमें प्रायः बहुतसे लोग अपना नित्यका लिखने पढ़ने आदिका काम करते हुए देरो गये हैं। मनुष्यके शरीरको यदि तरह

तरहकी बत्तोंका समूह मान लिया जाय, तो मस्तिष्क उन बत्तोंको चलानेवाला प्रधान इंजिन ठहर सकता है। जीवनकी सारी शक्तियोंका उद्गम मस्तिष्क ही है। रोग या निराहारके कारण उसके कार्यमें किसी प्रकारका व्यतिक्रम नहीं हो सकता। मस्तिष्क जिस समय काम करते करते थक जाता है, उस समय उसकी गई हुई शक्ति आराम करनेसे ही लौटता है, चाँकेमे जा बैठनेसे नह। रातभर आराम करनेके कारण मस्तिष्ककी और फलतः सारे शरीरकी गई हुई शक्तियों लौट आती हैं और प्रातः काल मनुष्य कठिनसे कठिन मानसिक या शारीरिक परिश्रम करनेके योग्य हो जाता है। परीक्षा और अनुभवसे यह भी सिद्ध हुआ है कि प्रातः काल जलपान न करनेवाले लोग जलपान करनेवालोंकी अपेक्षा अधिक, और रातको भोजन न करनेवाले लोग भोजन करनेवाले लोगोंकी अपेक्षा अधिक और भारी काम करनेमें समर्थ होते हैं। इसका मुख्य कारण यही है कि पेटसे व्यर्थ और अनावश्यक काम न होनेके कारण मनुष्यकी बहुत सी शक्ति व्यर्थ नष्ट होनेसे बच रहती है। रेतों और खानों आदिमे कठिन परिश्रम करनेवाले लोगोंके अनुभवसे भी यह बात सिद्ध हो चुकी है।

यदि वास्तविक दृष्टिसे देखा जाय तो मस्तिष्क और उदर दोनों एक दूसरेके विरोधी हैं। यदि पेटमें थोड़ासा भी भोजन हो और मस्तिष्कसे अधिक काम लिया जाय तो पाचन क्रियामें बड़ी बाधा पड़ती है। इसी प्रकार यदि पेट खूब भरा हो तो मस्तिष्कसे कोई काम नहीं लिया जा सकता। ये दोनों ही काम परस्पर एक दूसरेके लिए घैसे ही बाधक हैं जैसे नींद आनेमें शोर और गुल। भोजनके कुछ समय बाद मस्तिष्कने कोई काम नहीं लेना चाहिए और मस्तिष्कसे सबसे अच्छा काम उसी समय लिया जा सकता है, जब कि पेटको अपनी चक्की चलानेसे फुरतत् मिले। अतः यह सिद्ध है कि उपवाससे मस्तिष्कन कामोंमें कोई बाधा नहीं पड़ती बल्कि उल्टे और उसमें सहायता मिलती है।

उपवासकालमें शरीरकी दशा ।

जिस उपवासके गुण इस पुस्तकमें बतलाये गये हैं उसमें केवल जल्दो छोटकर बाकी और सब प्रकारके खाद्य पदार्थ छोड़ देनेकी आवश्यकता होती है । जिस दिनमें आप उपवास करना चाहें उसी दिनसे आप भोजन आदि छोड़ सकते हैं और तब आपका उपवास आरम्भ हो जायगा । उपवासके पहलेसे एक दो अथवा अधिसे अधिक तीन दिन बहुधा बड़े ही कष्टसे बीतते हैं और उन दिनोंका उतने कष्टसे बीतना बहुत ही स्वाभाविक भी है । प्रचुर पुराना अभ्यास छोड़ने और नया अभ्यास करनेमें—चाहे वह नया अभ्यास भित्तिना ही प्राकृतिक, सहज और लाभदायक क्यों न हो—सभी मनुष्योंको थोड़ा बहुत कष्ट अवश्य होता है । अपने शरीरको नये अभ्यासवाली परिस्थिति-तक ले जाने और उसने अनुकूल बनानेमें कुछ न कुछ परिश्रम अवश्य करना पड़ता है । जो लोग उपवासचिकित्सालयमें अपनी चिकित्सा करानेके लिए जाते हैं, आरम्भके दिनोंमें उनमेंसे बहुतोंकी दशा बहुत खराब हो जाती है, उनकी आँखोंके सामने धँधरा आ जाता है, सिरमें चक्कर आने लगते हैं, कं हूँती है और उन्हें यह जान पड़ता है कि हमारा शरीर एकदम खाली हो गया है । इसके अतिरिक्त और भी कई तरहके ऐसे लक्षण दिखाई पड़ते हैं जिनसे उनकी बिरुलता और कष्टकी चरम सीमा सी मालूम होने लगती है । पर ये सब लक्षण दो या तीन दिनसे अधिक नहीं ठहरते । उनकी असाधारण, पर केवल अभ्यासके कारण लगनेवाली और कृत्रिम भूख नष्ट हो जाती है और भोजनसे उनकी रुचि स्वयं ही हट जाती है । जो मनुष्य कष्टके ये दो तीन दिन बिता देता है उसे स्वास्थ्य और बलके राजपथ पर पहुँचा हुआ ही समझिए ।

तीसरे या चौथे दिन भोजनसे जिसकी अरुचि हो जाती है उसकी दशा प्रायः वैसी ही हो जाती है जैसी दो तीन दिन सुखार आने और छूट जाने पर होती है । जीभका स्वाद बिगड़ जाता है और उस पर कुछ पीलापन आ जाता है । इन चिह्नोंको बहुत ही शुभ समझना चाहिए, क्योंकि इनसे सिद्ध होता है कि शरीरका विकार बिलकुल जल्दी जल्दी बाहर निकल रहा है । इसके बाद ही वे चिह्न प्रसन्न होने लगते हैं, जिनसे सिद्ध होता है कि शरीरके सारे विकार प्रायः बाहर निकल

चुके हैं । सौंसा अधिक सरलतासे और गहरी चलने लगती है और फेफड़े अपना काम उत्तमतासे करने लगते हैं । पर इस अवसर पर यह बात भूल न जानी चाहिए कि बहुधा उपवास करनेवालोंके लक्षण एक दूसरेसे भिन्न हुआ करते हैं, और सब लोगोंमें समान रूपसे पाई जानेवाली बातें बहुत ही कम हैं । यदि एक ही मनुष्य दो बार अधिक दिनोत्तरक उपवास करे तो उसके दोनों बारके लक्षण एक दूसरेसे बहुत भिन्न होंगे, पर इसमें सन्देह नहीं कि सब प्रकारके लक्षणोवाले उपवासोका फल निश्चयात्मक और एकसा स्वास्थ्यप्रद होता है । सबके परिणामस्वरूप शरीरके मारे विकार, दोष, विष और रोग आदि बाहर निकल जाते हैं और मनुष्यके शरीरमें बल और मुख पर तेज आ जाता है । सभी उपवास करनेवालोंको अन्तमें स्वामाविक भूख लगती है और दिनपर दिन उनका शरीर अधिक पलिष्ठ और सुगी होने लगता है ।

उपवासके आरम्भमें सिर-दर्द, चक्कर आदि तरह तरहके कष्टोंका मुख्य कारण यही है कि हमारा शरीर भोजन मल और विकार बाहर निकालनेका प्रयत्न करता है । उस दशामें यदि शुद्धाके मार्गसे गरम पानीका एनिमा लिया जाय और पेट तथा कमरके ऊपरी भागमें हल्का सेक किया जाय तो पेटमेंसे मल और विकारके बाहर निकलनेमें और भी सुभीता हो जाता है और कष्टसे छुटकारा हो जाता है । उपवासके आरम्भमें कान तथा आँखमें भी पीड़ा होती है; पर उपवाससे अन्तमें ये भाग भी बिलकुल निरोग हो जाते हैं । तरह तरहके इन कष्टों और उपावासोसे जो केवल आरम्भमें ही और बड़े भी शरीरकी संशुद्धिके लिए ही होते हैं, कभी धरराना न चाहिए । उम दशामें हमारे शरीरके प्रत्येक अंग और प्रत्येक शक्तिको विकार और रोग आदि शत्रुओंके साथ उसी प्रकार अपना मारा बल लगाकर लड़ना पड़ता है, जिस प्रकार जंगल पर आक्रमणके समय किसी मनुष्यको अपने शत्रुके साथ अथवा अनेके जंगलमें किसी जंगली जानवरके साथ लड़ना पड़ता है । ज्यों ज्यों कष्ट बढ़ते जायें त्यों त्यों यही समझना चाहिए कि विकारोंका नाश हो रहा है और उनका अन्त समीप ही है । विकारोंका मारा होते ही कष्टोंका भी अन्त हो जाता है और मनुष्यकी दशा आपने आप सुधरने लगती है ।

उपवास-चिकित्सा-

कुछ अवस्थाओंमें उपवास करनेवालोंके शरीरसे बहुत ही बदनूदार परीना निकलता है। यह भा शरीरसे विकारके बाहर निकलनेका बहुत बड़ा लक्षण है। कुछ लोगोंकी जीभसा स्वाद उपवासके चौथे या पाँचवें दिन बेतरह बिगड़ जाता है और उस दशामें यदि उन्हें वमन आवे तो कुछ आश्चर्य नहीं। किसी किसी उपवास करनेवालेका मुँह बहुत खट्टा हो जाता है और उसमेंसे बहुत सार बहती है। कभी कभी उसकी जीभ और होठ पर छाले भी पड़ जाते हैं। बहुत अधिक मिठाइयाँ खानेवालों और पित्तके दोषवालोंको अपेक्षाकृत कुछ अधिक कष्ट होता है। कुछ उपवास करनेवालोंको अट्ठारों तक फैलती रहती है। इसी प्रकारके और भी अनेक कष्ट होते रहते हैं। कष्टोंकी इस असमानताका मुख्य कारण यह है कि प्रत्येक मनुष्यके शरीरकी भौतरी अवस्था एक दूसरेसे बहुत ही भिन्न होती है और प्रत्येक मनुष्यके शरीरमें एक विलक्षण प्रकारका विकार होता है। अपनी स्थिति और सुविधाके अनुसार शरीर उन विकारोंको जिस मार्गसे और जिस प्रकार सरलतापूर्वक निकाल सकता है, वह उसी मार्गसे और उसी प्रकार उन्हें बाहर निकालता है। जिस मनुष्यके शरीरमें जितना अधिक विकार होता है उपवासकालमें उस उतना ही अधिक कष्ट होता है और जिसे जितना अधिक कष्ट होता है, उपवासकी समाप्ति पर वह उतना ही अधिक नीरोग और स्वस्थ हो जाता है।

उपवाससम्बन्धी अनुभव ।

उपवासकालमें शरीरकी जो दशा होती है, उसका सबसे अच्छा पता उन लोगोंके लिखित अनुभवोंसे हो सकता है, जो प्रसिद्ध उपवासकरियोंके लिख रहे हैं। यद्यपि इस प्रकारके लिखित अनुभव सरल्यामें बहुत अधिक और पित्तृत हैं तथापि उनमेंसे कुछ चुने हुए अनुभवोंका सारांश यहाँ पर दे देना बहुत ही उपयुक्त और आवश्यक जान पड़ता है। सबसे पहले डाक्टर वरनर मैकफेडनके निजके अनुभवको ही लीजिए जो प्राकृतिक चिकित्साके बड़े अच्छे विद्वान् हैं, जिन्होंने कई प्राकृतिक चिकित्सालय खोलकर हजारों रोगियोंको अच्छा किया है और जिनके बनावे हुए तत्सम्बन्धी बीसियों अच्छे अच्छे ग्रन्थों और

विश्वकोशके पाँच खंडोंका आश्चर्यजनक प्रचार हुआ है। यह रामकहानी आपके मुँहसे ही सुनी जानेके योग्य है, अतः यह आपके शब्दोंमें ही यहाँ पर दी जाती है। आप कहते हैं —

“मुझे पहले न्यूमेनियाके सिवा और भी कई छोटे मोटे रोग थे। उस समय तक उपवासचिकित्साके सम्बन्धमें कई ग्रन्थ प्रकाशित हो चुके थे, पर मैंने बिना उन्हें पढ़े ही अपने लिए चिकित्साके सिद्धान्त स्वयं स्थिर किये। ये सिद्धान्त मुझे इतने गुणकारी प्रतीत हुए हैं कि गत पन्द्रह वर्षोंसे मैंने इनके सिवा दूसरे चिकित्सा सिद्धान्तोंका ग्रहण ही नहीं किया। पहले मैं चार दिनतकके उपवास किया करता था और उस बीचमें भी कभी कभी एकाध सेव था और कोई फल खा लेता था। इसके बाद मैंने बिना किसी प्रकारके भोजनके एक सप्ताहतक रहना निश्चय किया। उपवासके पहले दिन मैं तौलमें ठाई सेर और दूसरे दिन दो सेर घट गया। इसी प्रकार मेरा शरीर नित्य तौलमें घटने लगा, पर साथ ही उस घटनेका मान भी घटता जाता था। यहाँतक कि सातवें दिन मैं तौलमें केवल आध सेर घटा। सन मिठाकर सात दिनोंमें मेरा शरीर साढ़े सात सेर घट गया था।

“और लोग तौलमें इन्से अधिक घट सकते हैं, पर मेरे कम घटनेका मुख्य कारण यह था कि मैं नित्य रूम व्यायाम करता था। मैं रोज दस मीलका चक्कर लगाया करता था। इस बीचमें उपवासके केवल दूसरे दिन मुझे सबसे अधिक दुर्बलता मालूम हुई थी। मैं सोवरे उठतो ही उदरमें चला जाता था। आरम्भमें मुझे कुछ दुर्बलता मालूम होती थी, पर दो एक माल चल चुननेके बाद वह दुर्बलता न रह जाती थी। किसी स्थानपर थोड़ी देर तक बैठ जानेके उपरांत उठनेके समय भी मुझे बहुत दुर्बलता जान पड़ती थी। उस दिन तक मुझे कुछ अधिक घबराहट रही। मैं अपने नित्यके काम बराबर और नियमपूर्वक किया करता था। मानसिक परिश्रम करनेमें मुझे और दिनोंकी अपेक्षा कम कष्ट होता था और मेरा मस्तिष्क निलकुल स्वच्छ जान पड़ता था। पैरमें जो थोड़ी बहुत गठवडी होती थी वह बहुतसा ठंडा पानी पीनेसे शांत हो जाती थी। उपवासके छठे और सातवें दिन बड़े ही आरामसे बीते थे। यद्यपि मैं समझता था कि योंही प्रयत्नमें ही मैं और तीन चार सप्ताह तक उपवास कर सकता हूँ, तथापि दोपहर

पूरा हो जानेके कारण मैंने वैसा करनेकी आवश्यकता न समझी। चौथे दिन मेरी इच्छा कुछ खानेकी हुई थी। माधारणतः इन प्रकारकी भूखसे बचनेके लिए मनको किसी दूसरी तरफ लगा देनेसे बहुत लाभ होता है। पर उस दिन मुझे कोई काम न था, दो चार दोस्तोंसे बातचात करनेके बाद भी समय बच ही गया। भूख अधिक जोर कर रही थी, इसलिए मैं किसी भोजनागारमें जानेके विचारसे बच पड़ा। कुछ दूर चलनेके बाद मेरी प्रवृत्ति बदल गई और मैं भोजनागारमें जानेके बदले पासकी एक व्यायामशालामें चला गया और आध घंटे तक मैंने वहाँ रूख बससत की। उस समय उपवास छोड़नेकी मेरी इच्छा एकदम जाती रही। अत्यंत ही उन दिनों मेरा चेहरा बहुत उतर गया था और आँखें बहुत धँस गई थीं। पर सातवें दिन मेरे शरीरमें आवश्यकजनक बल आ गया था। उपवासके मध्यमे तो मैं केवल पचास पाउंडका वजन ही उठाता था, पर उसके अन्तिम दिन मैंने पहले साठ तब सत्तर और अन्तमें सौ पाउंडतकका वजन उठा लिया। उसी दिनने मैंने निश्चय कर लिया कि यह समझना बड़ी भारी भूल है कि उपवास करनेसे शरीरकी सारी शक्ति नष्ट हो जाती है।”

मित्र हाल नामकी एक महिलाको एक बार रुकवा मार गया था। जब अनेक प्रकारके औषधोपचारसे उनका रोग अच्छा न हुआ तब अन्तमें उन्होंने चालीस दिनों तक उपवास किया, इससे उनका शरीर एकदम निरोग हो गया था। अपने उपवासके सम्बन्धमें वे लिखती हैं—

“उपवासके चालीस दिन बितानेमें मुझे बहुत अधिक कठिनता नहीं हुई। जब कभी मुझे अधिक भूख मालूम होती थी तब उसे दान्त करनेके लिए मैं केवल पानी पी लेती थी। आरम्भमें मेरे मित्र, सम्बन्धी और शुभचिन्तक मुझसे भोजनके लिए बहुत आग्रह किया करते थे, पर मुझे स्वभावतः बिना भोजनके रहना ही अधिक उत्तम और सुखप्रद जान पड़ता था, इसलिए मैं उन लोगोंको साफ जवाब दे दिया करता थी।

“उपवासकालमें मैं नित्य एक डाक्टरके आफिसमें छ घंटे तक काम किया करती थी और नित्य बहुत दूर तक पैदल चला करती थी। उपवासके चौथे दिनसे मैं उतनी तेजीसे चलने लगी कि जितनी तेजीसे पहले कभी नहीं चल सकती थी। पहले बीस दिनोंमें ही मेरे शरीरमें बहुत कुछ शक्ति और फुरती

आ गई था । उन्हीं दिनों मुझे आरोग्यताका वास्तविक मुख मिलने लगा और शरीरमें किसी प्रकारकी व्याधि न रह जानेके कारण मैं विलकुल निश्चिन्त हो गई थी ।

“ मेरे शरीरका मास धीरे धीरे बहुत कम होता आता था और कुछ अधिक सरदी सी मालूम होती थी । मैं समझती हूँ कि यदि मैं जाधेके दिनोंमें उपवास करती तो मग्दीके कारण मुझे और भी कठिनता होती । उपवासकालमें मुझे सबसे बड़ा लाभ यह हुआ कि मेरी त्रिवार शक्ति बहुत बढ गई थी । उपवासके बीस दिन बीत जानेके बाद भोजन करनेके लिए मेरे मित्रोंका आप्रह और भी बढ गया था, क्योंकि उन दिनों में देखनेमें बहुत ही दुर्बल जान पड़ता था । पर मैं उस ओरमें एकदम निश्चिन्त थी और मुझे भोजनकी कोई आवश्यकता जान न पड़ती थी । कभी कभी मेरी इच्छाके विरुद्ध भी मेरी आँखें क्षणमें लगती थी और मुन चक्कर सा मालूम होता था । मुझे नाद बहुत अधिक आती थी और मैं सन्ध्याके मात बने ही विस्तर पर जाकर पड जाती थी । उस समय मुझे बहुत अधिक भयानक मालूम होती थी ।

“ उपवासके अठ्ठाईसवें दिन मुझे विशेष बढ हुआ था । मेरा बायाँ हाथ निसे रुजना मार गया था, अपेक्षाकृत बहुत अधिक सूख गया था और मुझे उसका चिन्ताने आ घेरा था । उस समय यह बात मेरी समझमें न आई थी, कि प्रकृति मेरे हाथके रोगका नाश कर रही है ।

“ पन्तालीसवें दिन डाक्टरने मेरी जीभका परीक्षा का । उस दिन उसे मेरा शरीर बहुत ही स्वस्थ दशामें जान पड़ा । उस दिन उसने कह दिया कि अब मुम्हें भुख रहनेकी कोई आवश्यकता नहीं है । पालीसकी सन्ध्या पूरी करनेके त्रिवारस और एक दिन मैंने भोजन नहीं किया । उस अन्तिम दिन मैं घड़े हा आनन्दन रही और मैंने निन्दकी अपेक्षा कहीं अधिक काम किया । इन पालीस दिनोंमें मैं तोम्ने प्राय सत्ताईस पाउंड बढ गई थी । ”

इत्तालीसवें दिन मैंने आधा सन्तरा खाया, पर वह आधा सन्तरा भी मुझे जवरदस्ती खाना पडा था । क्योंकि उस समय मुझे तनिक भी मूख न थी । सन्तरेमें भा मुक्त कोई स्वाद न आता था । उसके दूसरे दिनमें मुझे भुख छाने

उपवास-चिकित्सा-

लगी और मैंने दो दो घंटोंके बाद आधा आधा मन्तरा खाना आरम्भ किया। इस प्रकार धीरे धीरे मेरी भूख बढ़ती गई। उपवास-कालके बीतनेके तीन सप्ताह बाद मैं इच्छानुसार सब चीजें खानेके योग्य हो गई। तबसे मेरा शरीर बहुत ही नीरोग है और मेरे जिस हाथको लकवा मार गया था उसने पहलेकी अपेक्षा अधिक बल आ गया है।”

प्रायः तीस वर्षसे अधिक हुए कि डाक्टर हेनरी एग० टैनरने एक बार चालीस दिनों तक उपवास किया था। आपने अपने उपवासके आरम्भिक पन्द्रह दिनों तक जल भी नहीं पीया था। उपवासचिकित्सकोंका मत है कि भोजनके बिना तो मनुष्य जीवित रह सकता है, पर जलके बिना उसके प्राण नहीं बच सकते। डाक्टर टैनरने अपने निजके अनुभवसे इस सिद्धान्तको भी बहुतसे अंशोंमें खंडित कर दिया। पर इसमें सन्देह नहीं कि जिस दिनसे उन्होंने पानी पीना आरम्भ किया था उस दिनसे उनका बल बराबर बढ़ने लगा था। पहले ही जिस समय उन्होंने जल पीया था, एक समाचारपत्रके संवाददाताके साथ उन्होंने दौड़नेकी शर्त लगाई थी। संवाददाता समझता था कि इतने दिनों तक निराहार रहनेके कारण डाक्टर महाशयमें दौड़नेकी कौन बहे, चलनेकी भी शक्ति न होगी। इस तथा और भी कई कारणोंसे डा० टैनरके उपवासकी गुरोप और अमेरिकामें खूब चर्चा फैली थी। उपवास समाप्त करनेके कुछ दिनों बाद डाक्टर टैनर एकान्तवास करनेके लिए किसी जंगलमें चले गये थे। समाचारपत्रोंमें उनकी मृत्युका बड़ा समाचार छप गया था। पर हालमें डाक्टर मैकफैडनने उनके पास एक पत्र भेज कर उनसे प्रार्थना की थी कि वे उपवासके सम्बन्धमें अपना कुछ अनुभव लिख भेजें। उन्होंने यह प्रार्थना स्वीकार करके उपवासके बहुतसे लाभ भी लिख भेजे थे। बहुत वृद्ध हो जाने पर भी वे अब तक बड़े ही हृष्ट पुष्ट और नीरोग हैं।

अमेरिकाके सुप्रसिद्ध लेखक मार्क ट्वेनने जो एक बार भारत भी हो गये हैं, उपवासके सभी गुणोंको मुक्तवृत्तसे स्वीकार किया है। उन्हें जब कभी जुकाम या बुखार होता तभी वे नुरन्त उपवास करते थे। उपवास-चिकित्सा सम्बन्धी उनका लिखा हुआ “At the Appetite Cure” नामक एक बहुत अच्छा ग्रन्थ भी है, जिसमें यह बतलाया गया है कि जब तक खूब भूख न लगे तबतक कभी भोजन न करना चाहिए। अमेरिकाके अप्टन सिक्लेवर नामक

सुप्रसिद्ध लेखने उपवाससे बहुत कुछ लाभ उठाया है और यथासाध्य उसका समर्थन करके लोगोंको उसके अनन्त गुण बतलाये हैं ।

सबसे अधिक लंबा उपवास रियर्ड फासेल नामक एक व्यक्तिने किया था । इतने नये दिनों तक किसी प्रकारका आहार ग्रहण नहीं किया था । फासेलको भीषण रूपसे जलोदर रोग हो गया था और उसके पैरो तकमें बहुत सूजन आ गई थी । इस रोगके कारण उसका शरीर तौलमें प्रायः पाँच मन हो गया था । वह एक होटलका मालिक था, पर शरीरके बहुत अधिक भारी और रोगी हो जानेके कारण वह चलने फिरनेमें नितान्त असमर्थ हो गया था । जब वह सत्र प्रकारके औषधोपचारसे एकदम निराश हो गया तब उसने उपवासकी धारण ली । एक बार उपवास करनेके उपरान्त वह अच्छा हो गया था, पर उपवासके अन्तमें उसने भोजन करनेमें कई भारी भूले की, जिससे वह फिर बीमार हो गया । उस समय उसका शरीर तौलमें घट कर प्रायः पौने चार मन रह गया था । दूसरी बार उसने नव्वे दिनों तक उपवास किया । उसके ये दोनों उपवास डा० मैकफेडनरी देखरेखमें हुए थे । इतने अधिक दिनोंका उपवास शायद ही और किसीने आज तक किया हो । अपने उपवासकालका अधिश्रास उतारने या तो काम करनेमें और या व्यायाम करनेमें ही बिताया था । दूसरे उपवासके आरम्भिक चारोंस दिनों तक वह नियम पन्द्रह मील पैदल चला करता था और इसके अतिरिक्त बहुत कुछ कमरत भी करता था । भूखके कारण उसे केवल पटल सप्ताहमें ही कुछ कठिनता और बेचैनी हुई थी; इसके बाद उसे कभी कोई कष्ट नहीं हुआ । इसके बाद उसे फिर कभी भूख लगी ही नहीं । उपवासकालमें वह नियम पाँच छ बड़े बड़े गिलास पानीके पीता था और कभी कभी उनमें दो चार बूँद नींबूका रस भी छोड़ लेता था । उपवास समाप्त करनेके उपरान्त तीन चार दिन तक भी उसके पेटमें किसी प्रकारका भोजन न ठहरता था । इसके बाद धीरे धीरे उसे भोजन पचने लगा और उसका शरीर बिलकुल नीरोग और आगेसे बहुत हल्का हो गया ।

इस अवसर पर हम दो एक ऐसे उदाहरण भी दे देना चाहते हैं, जिनसे मर्यादा उपवासके दैनिक क्रम आदिका तो पता नहीं चलता, पर उसकी सर्वश्रेष्ठ उपयोग-

गिताका पता अवश्य लगता है। सन् १९०३ ई० में अमेरिकामें एक मनुष्यको अचानक एक रिवात्वरके छूट जानेसे गोली लग गई और वह गोली उसके गुरदे, जिगर और दाहिने फेफड़ेको चीरती तथा पाँच पसलियाँ तोड़ती हुई निकल गई। बड़े बड़े डाक्टरोंने उसे देखकर कह दिया था कि यह किसी प्रकार नहीं बच सकता और थोड़ी ही देरमें मर जायगा। पर वह मनुष्य उपवास-चिकित्साका पक्षपाती था इसलिए उसने दस दिनों तक विलकुल कुछ न खाया। इस बीचमें श्रुतिको उसे चंगा करनेका समय मिल गया और वह एक मासके उपरान्त बड़े आनन्दसे चलने फिरनेके योग्य हो गया। इसी प्रकार एक और आदमीको रेलमें धुटना दय जानेके कारण बहुत बड़ी चोट आ गई थी। डाक्टरोंने महीनों उसके दाहिरे पित्तकारियोंसे अफीम तथा दूसरे मादक द्रव्य पहुँचाये, बराबर बिस्की और दूधका सेवन कराया और पसेरियो दवाइयाँ उसके पेटमें उतार दीं। पर रिसासे कुछ भी फल न हुआ और वह मनुष्य तालमें पैतालीस सेर घट गया। अन्तमें डाक्टरोंने निराश होकर उसकी चिकित्सा छोड़ दी और तब वह उपवास-चिकित्सकोंके पालेपड़ा। पाँच मास तक बिना किसी प्रभारके अन्तके रहकर अन्तमें वह मनुष्य सब प्रकारसे नीरोग और हृष्ट कष्ट हो गया।

इसी प्रकार और भी सैकड़ों हजारों ऐसे आदमियोंके वर्णन दिये जा सकते हैं जो चालीस प्यालीस और पचास पचास दिनोंतक उपवास करके अजीर्ण, बवा-न्सीर, गरमी, कण्ठमाला, तापतिळी आदि सब तरहके रोगोंसे मुक्त हो गये हैं। यदि उन संयुक्त विवरण संप्रह किये जायें तो एक बहुत बड़ा पोधा हो सकता है। अंगरेजीमें यह पोधा प्राय तीन हजार पृष्ठोंमें मौजूद भी है, जिसमें हजारों रोगियोंके विवरणके अतिरिक्त सैकड़ों ऐसे रोगियोंके चित्र भी हैं, जिन्हें बड़े बड़े डाक्टरोंने जवाब दे दिया था और जो केवल उपवासकी सहायतासे ही बिलकुल स्वमे और नीरोग हो गये हैं।

उपवास कालमें भयके चिह्न ।

साधारणतः उपवास-कालमें किसी प्रकारका भय करनेकी कोई आवश्यकता नहीं है । डॉ॰ मैफकेडन जोर देकर यह बात कहते हैं कि मेरे हजारों रोगियोंमेंसे जिन्हें मैंने स्वयं चौड़े उपवास कराये, एक भी नहीं मरा; और प्रायः प्रत्येक दशममें उपवाससे सदा लाभ ही हुआ, हानि कभी नहीं हुई । तथापि जो लोग बहुत अधिक रोगी, दुर्बल या असमर्थ हो गये हों उन्हें भयके कुछ चिह्नोंका सामना करनेके लिए तैयार रहना चाहिए ।

उपवास-कालमें कभी तो रोगीकी नाड़ी, बहुत तेज चलने लगती है और कभी बहुत धीमी । यदि साधारणतः नाड़ी एक मिनटमें ६० से ९० बार तक चलती हो तब तो किसी प्रकारकी चिन्ताशी बात नहीं है, पर यदि वह दृगसे कम या अधिक चले और उपवास करनेवाला किसी योग्य डाक्टरकी देखरेखमें न रहकर स्वयं ही उपवास करता हो तो आवश्यकता पड़ने पर वह अपना उपवास छोड़ भी सकता है ।

उपवास-कालमें यह विश्वास मनसे एकदम निकाल देना चाहिए कि बिना भोजनके मनुष्यका शरीर चल ही नहीं सकता । इस विश्वासके कारण कभी कभी बहुत हानि हो जाती है । उपवास-कालमें बहुधा लोगोंका जी घुटने लगता है और उन्हें बेहोशी आने लगती है । बहुतसे अंशोंमें इसका मुख्य कारण उक्त मिथ्या विश्वास ही हुआ करता है । दुर्बल हृदयके लोगों पर इस विश्वासका और भी बुरा प्रभाव पड़ता है । उस बुरे प्रभावसे बचनेके लिए उपवास-कालमें इस बातकी बहुत बड़ी आवश्यकता है कि मन सब प्रकारसे सन्तुष्ट और शान्त रहे, उसमें किसी प्रकारकी उद्धिगता या चिन्ता न हो । उपवासकालमें जिस रोगीका मन इस स्थितिमें रहता है, उसे उपवाससे बहुत अधिक लाभ पहुँचता है और यह बहुत शीघ्र नारोग हो जाता है ।

उपवासकालमें तथापि शरीर बहुत दुर्बल और कृश हो जाता है, तथापि इससे भयभीत होनेका कोई कारण नहीं है । बहुधा यह दुर्बलता उन्हीं विपत्तियोंके कारण होती है जो रोगीके रक्खने मिले हुए होते हैं । यदि कसरत करने और गुरु मूवने, फिरने या टाहनेसे भी यह दुर्बलता कम न हो और रोगीके हरदम

उपवास चिकित्सा—

विस्तर पर पड़े रहनेकी नौबत आ जाय, तो उस दशामें भी उपवास छोड़ देना ही सर्वश्रेष्ठ है। यद्यपि वास्तवमें वह निर्वलता कोई विशेष या भारी हानि नहीं पहुँचा सकती तो भी यदि रोगी किसी योग्य डाक्टरकी देख रेखमें न हो तो उपवास छोड़ देना ही बुद्धिमत्ता है।

डा० मैरुफेडनके चिकित्सालयमें बहुतसे ऐसे रोगी भी पहुँच चुके हैं, जिनकी इच्छाशक्ति बहुत प्रबल थी। उन लोगोंने केवल अपनी इच्छाके कारण ही आवश्यकतासे अधिक दिनोत्तर उपवास किया था। उनमेंसे अधिकांशको उपवाससे लाभके बदले हानि ही हुई थी। यह पहले ही बतलाया जा चुका है कि उपवासकालमें पहले शरीरके आवश्यक और फालतू पदार्थ हमारी जठराग्निकी नजर होते हैं और तदुपरान्त शरीरके आवश्यक पदार्थोंकी बारी आती है। इसलिए कदापि वह दशा न आने देनी चाहिए जिसमें आवश्यक पदार्थोंका नाश आरम्भ होता है। इसी एक बहुत अच्छी पहचान भी है। जब तक मनुष्य मीलोंके चक्कर लगाने और खूब कसरत करनेके योग्य रहे—उसके शरीरका बल पराधर बना रहे—तब तक उपवास जारी रखना चाहिए, पर जब शरीरका बल घटने लगे तब तुरन्त उपवास छोड़ देना चाहिए। दूसरी बात यह है कि बहुत लम्बे उपवासके बाद भोजन आरम्भ करनेमें भी बड़ी सावधानीकी आवश्यकता होती है। उपवास जितने ही अधिक दिनोंका हो, उसके छोड़ने पर भोजन भी उतनी ही अल्प मात्रामें होना चाहिए। उपवास किस प्रकार छोड़ना चाहिए, इस विषयमें अधिक धातें आगे चलकर कही जायेंगी। पिछले पृष्ठोंमें पाठन मित हालका विवरण पढ़ चुके होंगे जिन्होंने बालीस दिनोत्तर उपवास करके लकड़से छुटकारा पाया था। मिस हालने उपवास छोड़नेके बाद अपना भोजन आधे सन्तरेसे आरम्भ किया था। पर उनका पञ्चाशय उतना भोजन पचानेमें भी समर्थ न था, इसलिए उन्हें कुछ समय तक कष्ट उठाना पड़ा था। मि० मैरुफेडनने उनकी दशा देखकर यह सिद्धान्त निकाला था कि उन्हें अथवा उनके समान लम्बे उपवास करनेवाले दूसरे रोगियोंको—जिनका पञ्चाशय बहुत अच्छी दशामें न हो—आधे सन्तरेसे नहीं बल्कि आधे सन्तरेके रस मात्रसे भोजन आरम्भ करना चाहिए। उचित समय तक उपवास करनेसे कभी कोई हानि नहीं होती, हानि उसी

समय होता है जब उपवास छोड़नेके समय भोजनका उचित ध्यान न रखता जाय और उसमें किसी प्रकारका व्यतिक्रम हो । उपवास-कालमें यदि भयका कोई चिह्न हो तो एलायैथिक या होमियोपैथिक चिकित्सा करनेवाले डाक्टरोंसे सलाह लेनेकी अपेक्षा स्वयं अपनी बुद्धिसे काम लेना ही अधिक उत्तम है । स्वयं हमारी प्रवृत्ति ही हमारा सबसे बड़ा रक्षक और शुभविविन्तक है । बहुधा वही हमें समय पर हमारा कर्तव्य धतलाता रहेगा । भयके अधिक चिह्न उसी दशामें उत्पन्न होंगे जब कि उपवास अधिक दिनोंतक किया जायगा । पर साधारणतः कभी अधिक दिनोंका उपवास न करना चाहिए । सब प्रकारके भयके चिह्नोंसे बचनेका सर्वात्म्य उपाय यह है कि मनुष्य उसका आरम्भ बहुत थोड़ेसे करे । यदि मनुष्यका शरीर साधारणतः स्वस्थ रहता हो पर उसके अन्दर कोई रोग हो, तो उसे अनित है कि पहले महीने वह एक या दो दिन तक उपवास करे । तीन चार महाने तक इसी प्रकार उपवास करनेका उपरान्त वह तीन चार दिनोंतक उपवास करे । इस प्रकार साल दो साल बाद यह आठ दस दिन तकका उपवास करनेका योग्य हो जायगा । उस दशामें किसी प्रकारके भयके चिह्नोंके उत्पन्न होनेका कोई कारण न रह जायगा । यह तो हुई, साधारणतः स्वस्थ और नीरोग मनुष्योंकी बात । पर यदि मनुष्यको अचानक कोई भारी राग आ घरे, तो केवल उस रोगके कारण ही वह आठ दस दिनोंतक निराहार रह सकता है और उसके शरीरमें भयका कोई चिह्न दिखलाई नहीं दे सकता ।

अच्छे उपवासका लक्षण यह है कि मनुष्यका मन बहुत ही स्वच्छ और सतृप्त रहे, उसमें किसी प्रकारकी घबराहट या बेचैनी आदि न हो । यदि मनमें प्रसन्नताके बदले घबराहट या बेचैनी हो और इच्छा-शक्ति निर्यत पड़ती जाय, तो उपवासकार्त्तमें बहुत सावधानीसे रहना चाहिए और यदि उन प्रकार रह सकना असम्भव हो और किसी योग्य उपवास चिकित्सककी सम्मति भी न मिल सकती हो तो उपवास छोड़ देना ही उत्तम है ।

आहार-कालमें गी बहुतसे डाक्टर सम्मति दिया करते हैं कि भोजनके साथ कभी जल न पीना चाहिए। पर यह बात ठीक नहीं है। साधारणतः सब रोगोंको और विशेषतः उपवास कर चुकनेवाले लोगोंको भोजनके साथ और उसके उपरान्त बीचबीचमें भी संयुक्त जलका व्यवहार करना चाहिए। हमारे यहाँके वैद्यकशास्त्रमें जलको अमृत कहा है और उसके विषयमें यह मत लाया गया है कि इससे कभी किसी दशामें कोई हानि नहीं होती। बहुतसे डाक्टर, वैद्य और हकीम आदि ज्वर-कालमें अपने रोगियोंको पानी नहीं पीने देते। पर यह बड़ी भूल है। बहुत बहुत अधिक पानीसे और कुछ विशेष दशाओंमें थोड़े पानीसे बहुत ही लाभ होता है। पर पानी न पीना सदा हानिफारक ही होता है। इसलिए प्रत्येक रोगी और नांरोगी, अशक्त और सशक्त सबको स्वच्छ, ताजे और मीठे जलका खूब सेवन करना चाहिए। अन्नकी अपेक्षा जलमें कहीं अधिक संजीविनी शक्ति होती है। जल सदा शरीरको लाभ ही पहुँचाता है, हानि नहीं।

जलके अतिरिक्त एक और पदार्थ है, उपवास-कालमें जिसका व्यवहार करनेसे बहुत कुछ लाभ होता है। यह पदार्थ है शुद्ध और साफ की हुई रेत। यह रेत थोड़ी थोड़ी मात्रामें उपवास-कालमें फाँकी जाती है। शायद हमारे पाठक रेत फाँकनेका नाम सुन कर हँस पड़ेंगे और यह बात है भी बहुतसे अंशोंमें हँसी थाने योग्य ही; पर वास्तवमें रेत फाँकनेका शरीर पर बहुत ही अच्छा परिणाम होता है। रेत फाँकनेके गुणोंकी जानकारी पहले पहल बोस्टन नगरके प्रो० विलियम बिंडसरने प्राप्त की थी। उन्होंने यह सिद्धान्त निकाला था कि मनुष्यके अतिरिक्त प्रायः सभी जानवर अपने भोजनमें थोड़ी बहुत रेत सदा और अवश्य मिला लेते हैं। उस रेतसे उनकी भोजनवाहिनी नलिका सदा बहुत साफ और स्वच्छ रहती है और उसके कारण भोजन गुठलमें बँधकर कब्जियत नहीं उत्पन्न कर सकता। स्वयं डाक्टर मैकफेडनने जब यह विलक्षण सिद्धान्त सुना तब उन्हें बहुत आश्चर्य हुआ था; क्योंकि रेतको कोई मनुष्यका स्वाभाविक रास नहीं मान सकता। पर जब डाक्टर महाशयने लगातार तीन वर्षों तक हजारों रोगियोंको उसका व्यवहार कराया तब उसके गुणोंके सम्बन्धमें उनका पहला आश्चर्य और भी बढ़ गया। हजारोंमेंसे एक रोगी भी ऐसा न निकला जिसे रेतके व्यवहारसे किसी प्रकारकी हानि पहुँची हो।

फॉकनेके लिए रेत ऐसी होनी चाहिए जिसके दाने गोल और सख्त हों, जो पानीमें न घुल सके और जो बहुत साफ हो । जिस रेतके दाने मुकीले या धारदार हों उसका व्यवहार नहीं करना चाहिए, क्योंकि उससे शरीरके भीतरी कोमल भागोंपर रगड़ लगती है । इसके अतिरिक्त वैसी रेतके दाने परस्पर एक दूसरेके साथ मिल जाते हैं । पर गोल दाने परस्पर एक दूसरेसे अलग रहते हैं, और वे ही हमारी कब्जियत दूर कर सकते हैं । उनसे बिना किसी प्रकारकी फटिनाई या कटके हमारी अंतर्द्वियाँ आदि विलकुल साफ और मल-रहित हो जाती हैं । इस स्थान पर कदाचित् यह बतलानेकी कोई आवश्यकता न होगी कि फॉकनेके लिए रेत बहुत ही साफ होनी चाहिए । सफेद रेतकी अपेक्षा भूरे फाले रंगकी रेत बहुत अच्छी होती है । यदि रेत साफ न हो तो उसे साफ कर लेना चाहिए । खूब खोलते हुए गरम पानीमें उमालनेमें रेत साफ हो जाती है । साधारणतः दिन भरमें एन्से तीन चम्मच तक रेत पाकी जा सकती है । रेत फॉकनेके उपरान्त ऊपरसे बहुतसा स्वच्छ जल पीना चाहिए । उपवास न करनेवाले लोगोंको भी यदि बहुत कब्जियत हो तो वे थोड़ीसी रेत फॉककर और ऊपरसे स्वच्छ जल पीकर अपनी कब्जियत दूर कर सकते हैं । कब्जियत दूर करनेका यह बहुत ही साधा और सर्वोत्तम उपाय है ।

उपवासकालमें एनिमा ।

एनिमा उस क्रियाका नाम है जिससे गुदाके मार्गसे अंतर्द्वियाँ तथा पेटके दूसरे भीतरी भाग धोये जाते हैं । एलेपैथिक चिकित्सक बहुधा इसका व्यवहार करते हैं और कुछ विशेष प्रकारकी पिचकारियोंसे औषधि मिश्रित जल गुदाद्वारा पेटमें पहुँचाते हैं । इन पिचकारियोंको भी एनिमा कहते हैं । अंगरेजी दवा बेचनेवालोंके यहाँ तीन चार रुपयेमें एनिमा मिलता है । इस क्रियासे पेट और पेट आदिमें फँसा हुआ सारा दुषित और गन्दा मल बाहर निकल जाता है और रोगीकी दशा बहुत सुधर जाती है । कब्जियत और अंतर्द्वियोंकी दमरी बीमारियोंके समय प्रायः इसका व्यवहार होता है । हम पहले कह चुके हैं कि शरीरको नीरोग और शुद्ध करनेके लिए जहाँ तक हो सके प्राकृतिक नियमोंसे काम लेना चाहिए । अप्राकृतिक निदनोंसे काम लेनेका

परिणाम बहुत बुरा होता है। एनिमाका विधान बतलानेके कारण हम पर यह आक्षेप किया जा सकता है कि हम भी एक अप्राकृतिक उपाय बतला रहे हैं। पर इस सम्बन्धमें केवल इतना कह देना ही यथेष्ट है कि जुलाबकी गोलियों या रेड्डीके तेल आदिकी तरह एनिमाका कोई ऐसा परिणाम नहीं होता जो शरीरमें अधिक समय तक स्थायी रूपसे रह कर हमें हानि पहुँचावे। ऐसी दशामें उसे विषेय बतलाते हुए उत्तरी आवश्यकता और लाभोंका वर्णन कर देना भी यहाँ उचित जान पड़ता है।

किन्हीं मनुष्यके नीरोग होनेका सबसे अच्छा चिह्न यह है कि उसे पैसाना साफ आवे। यदि उसे किसी प्रकारकी कब्जियत हो तो यही माना जायगा कि अभी उसके शरीरमें कुछ रोग घासी है। एनिमाके व्यवहारसे मनुष्यकी कब्जियत बहुत ही सरलतापूर्वक—बिना उसे किसी प्रकारकी हानि पहुँचाये—दूर हो जाती है और उसका मल-मार्ग बहुत ही सहजमें साफ हो जाता है। हमारी आँतोंमें यह गुण है कि वे सदा फैलती और सिकुड़ती रहती हैं। भोजन पचनेके उपरान्त जो अनावश्यक और दूषित पदार्थ बच रहता है वह आँतोंकी इसी फैलने और सिकुड़नेवाली क्रियाके कारण मल-रूपमें हमारे शरीरके बाहर निकलता है। जिस समय मनुष्य उपवास आरम्भ करता है, उस समय भोजनके अभावके कारण आँतोंका सिकुड़ना और फैलना बन्द हो जाता है; जिसके कारण मल हमारे शरीरसे बाहर नहीं निकल सकता। उस समय आँतोंके ऊपर मल ऊपर ही रह जाता है और उषी मलको सरलतापूर्वक बाहर निकालनेके लिए एनिमाका उपयोग लाभदायक होता है।

इसके अतिरिक्त एनिमासे और भी कई लाभ होते हैं। हमारे शरीरमें हरदम जो तरह तरहके विष और दूषित पदार्थ उत्पन्न होते रहते हैं, उपवासकालमें भी उनकी उत्पत्ति बराबर होती रहती है। यदि वे विष और दूषित पदार्थ बाहर न निकले जायँ तो उनका दुष्परिणाम सारे शरीर पर और विशेषतः रोगग्रस्त अंगोंपर पड़ता है। एनिमासे उन विषोंके बाहर निकालनेमें भी बहुत सहायता मिलती है।

इस प्रकार अधिक जल पीनेसे तो शरीरका ऊपरी भाग स्वच्छ होता रहता है और एनिमा लेनेसे पेट, पेड़ और आँतों आदिकी सफाई होती रहती है। अधिक जल पीने और एनिमा लेनेवाले उपवासकारियोंकी साँस बहुत साफ हो

जाती है और उनकी जीभ पर जमी हुई पपड़ी छूट जाता है और उनकी जीभरी तंगत ठीक वैसी ही गुलाबी हो जाती है, जैसी किम छोटे नीरोग बालककी जीभकी होती है। सौंममें किसी प्रकारकी बदबू नहीं रह जाती और मुँहका स्वाद बहुत अच्छा हो जाता है ।

कुछ ज्ञातव्य बातें ।

बहुत सम्भव है कि कुछ लोग उपवास करनेसे बड़ा भारी युद्ध समझें और उसके लिए तरह तरहके अन्न शस्त्रोंसे सुसज्जित होनेका प्रयत्न करें । ऐसे लोगोंसे हमारा निवेदन है कि उपवासके लिए पहलेसे कभी किसी प्रकारकी तैयारीकी आवश्यकता नहीं होती । न तो बहुत पहलेसे उपवासके उद्देश्यसे ही लम्बी चौड़ी कसरतें करनेकी आवश्यकता है और न खाने पीनेसे कोई बड़ा परहेज करनेकी ही । उपवास एक बहुत ही सीधी सादी और प्राकृतिक क्रिया है । जिस प्रकार प्यास लाने पर जहाँ पीनेके लिए बिसा प्रसरने सोचविचारकी आवश्यकता नहीं होती, उसी प्रकार रोगग्रस्त होनेपर उपवास करनेके लिए भी किसी प्रकारका सोच विचार न होना चाहिए । उपवासके आरम्भमें केवल मनको शान्त और अविकल रखनेकी आवश्यकता होती है जहाँ मनकी उपवाससम्बन्धी उद्धिगताका नाश हुआ वहाँ उपनाममें फिर और किसी प्रकारकी अडचन या कठिनता नहीं रह जाती ।

दूसरी बात ध्यान रखने योग्य यह है कि उपनाम-कालमें किसी प्रकारकी औषधि आदिका उद्घापि सेवन न करना चाहिए । उपनाम एक प्राकृतिक क्रिया है और उसके साथ किसी अप्राकृतिक क्रियाका व्यपहार नहाना होना चाहिए । सन् १९०३ में लक्नेके एन रोमाने चार्लस दिनोंका उपनाम किया था । उपवासके अन्तमें उसे शरीरके एक ऐसे अंगमेंकुछ पीड़ा जान पड़ी जिममें उसे पहले कभी कोई पीड़ा नहीं हुई थी । मगलके दिन उसने अपना उपवास समाप्त किया था और शुक्रवारके दिन उसकी मृत्यु हो गई । पता लगाने पर मालूम हुआ कि उपवास छोड़नेके दूसरे ही दिन वह एक डॉक्टरके पास चला गया था, जिमने उसे औषधके अतिरिक्त कुछ दूध और फलोंका रस भी दिया था और उसकी

उपवास चिकित्सा—

मृत्यु इसी कारणसे हुई थी । उपवास करनेवालेको इस बातका सदा ध्यान रखना चाहिए कि उपवास-कालमें और उसके उपरान्त शरीरकी हालत बहुत ही नाजुक हो जाती है और उस दशामें औषधों आदिका शरीर पर बहुत ही भयकर परिणाम होता है ।

जो लोग अपने रोगोंकी चिकित्सा औषध आवेसे करते हैं, बहुधा औषध छोड़ देने पर उनके रोग फिरसे उन्हें कष्ट देने लगते हैं । पर उपवासकी सहायतासे नरोग हो जाने पर रोगके फिरसे उभड़ जानेकी कभी कोई सम्भावना नहीं रहती । हाँ, उपवास समाप्त करनेके कुछ दिनों बाद यदि वह फिर औषधोंका सेवन आरम्भ कर दे तो अवश्य ही वह फिरसे रोगी हो सकता है ।

कुछ लोग यह प्रश्न कर सकते हैं कि यदि हम उपवास न करके केवल अपना भोजन घटा दे तो क्या उससे हमें लाभ न होगा ? इसका उत्तर यही है कि बहुत ही छोटे और साधारण रोगोंमें तो थोड़े भोजनसे अवश्य लाभ होता है, पर तीव्र और भयकर रोगोंके समय उससे कोई लाभ नहीं होता । बात यह है कि रोगी होनेपर हम जो कुछ खाते हैं उससे हमारे शरीरकी अपेक्षा, रोगका हा अधिक पोषण होता है । भोजन करके रोगको पालनेकी अपेक्षा भोजन छोड़कर उसे दूर कर देना ही अधिक बुद्धिमत्ता है । बहुतसे लोगोंने बहुत दिनों तक थोड़ा भोजन करके यही सिद्धान्त निराला है कि उसका कोई परिणाम नहीं होता । दूसरी बात यह है कि उपवास करनेकी अपेक्षा थोड़ा भोजन करके रहना बहुत कठिन और कष्टप्रद है । उपवासमें तो केवल पहले दो तीन दिनोत्तक हा कष्ट होता है और इससे बाद जब भूख मारी जाती है तब मनुष्य थके सुख-पूर्वक रहता है । पर थोड़ा भोजन करनेवालेका कष्ट सदा बना रहता है । भोजन भोजन करनेसे भूख बढ़ती है और तब मनुष्यको विवश होकर अधिक भोजन करना ही पड़ता है । अष्टन सिस्लेअरने एक बार केवल थोड़ेसे फल खाकर ही कुछ दिनों तक रहना निश्चय किया था । पर उस कालमें उन्हे उतनी अधिक दुर्बलता जान पड़ने लगी, जितनी उपवास-कालमें कभी नहीं जान पड़ती थी । इसलिए थोड़ा भोजन करके रहना कष्टदायक भी है और व्यर्थ भी । जो लोग एतदम उपवास न कर सकते हो वे पहले महीनेमें एक या दो दिनका ही उपवास करें । और इसी प्रकार उपवासका अभ्यास बढ़ाते जायें तो अवश्य ही कुछ फायदेमें रह सकते हैं ।

यह भी प्रश्न हो सकता है कि मनुष्यको उपवासकालमें अपना नियमित काम धन्या करना चाहिए या नहीं। जिस प्रकार और बातोंमें कुछ शर्तें होती हैं उसी प्रकार इसमें भी कुछ खास शर्तें हैं। जिस मनुष्यकी जीवन-शक्ति बहुत ही घट गई हो वह यदि अधिक समयतक या कठिन और भारी काम करेगा तो अवश्य ही उसके शरीर पर उसका बहुत ही बुरा प्रभाव पड़ेगा। तथापि ऐसे मनुष्यको कुछ टहलना फिरना या थोड़ा व्यायाम अवश्य करना चाहिए। जो मनुष्य बिछौने परसे भी न उठ सकता हो वह भी बिछौने पर पड़ा ही अपने शरीरको इधर उधर हिला डुका सकता और इस प्रकार व्यायामसे होनेवाला थोड़ाबहुत लाभ उठा सकता है; पर जिस मनुष्यके शरीरमें थोड़ी बहुत शक्ति हो उसके लिए यथासाध्य अपने काम काममें लगा रहना ही अधिक उत्तम है। यह बात सदा स्मरण रखनी चाहिए कि प्रत्येक दशामें मनसी स्थितिका शरीर पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है। जिस मनुष्यका मन काममें लगा रहेगा उसका शरीर बहुधा ठीक दशामें ही रहेगा। मनको इधर उधर भटकानेसे बचाने और कृत्रिम भूखके फेरमें न पड़नेसे वास्ते काम धन्यसे बहुत अच्छी सहायता मिलती है। ठाली बैठे रहनेवाले लोग कृत्रिम भूखके पन्देमें कैमकर अपना उपवास छोड़ भी सकते हैं। बहुत ही प्रबल इच्छा शक्तिवाले लोगोंके लिए भी काम धन्यमें लगे रहना बहुत ही आवश्यक और लाभदायक है। उपवासकालमें जहाँतक हो रात हाथों पैरों और मनको किसी न किसी काममें लगाये रखना चाहिए। इस अपसरपर यह मतला देना भी आवश्यक है कि गर्मीके दिनोंमें उपवास करना बहुत कठिन होता है। उन समय मनुष्य बहुत ही निर्बल हो जाता है। जाटोंमें उपवास तो अवश्य अच्छी तरह हो सनता है, पर उन दिनों कठिनता यह होती है कि मनुष्यको शुरू अधिक लगाने लगती है। पर यदि आरोग्यपर पड़नेवाले प्रभावके विचारसे देखा जाय तो जाटोंके दिन ही अधिक उत्तम ठहरते हैं, क्योंकि अनुभवसे यह बात सिद्ध हो चुकी है कि गर्मीमें तीन दिनोंतक उपवास करनेसे शरीरको जितना लाभ पहुँचता है, जाटोंमें उतना ही लाभ केवल दो दिनोंमें होता है।

बड़ा और छोटा उपवास ।

उपवास दो प्रकारके होते हैं । एक उपवास तो बहुत दिनोंका और दूसरा उपवास थोड़े दिनोंका होता है । जो लोग बहुत दिनोंके उपवासको उत्तम बतलाते हैं वे भी उसकी अवधि निश्चित नहीं करते,—वे यह नहीं बतलाते कि अधिकसे अधिक कितने दिनों तक उपवास लिया जा सकता है । उनका यह ध्यन है कि उपवासकी अवधि स्वयं प्रकृति निश्चित करती है । हमारी प्रकृति हमें यह बतला देती है कि हम एक सप्ताह तक निराहार रहें या एक मास तक । उनका यह भी मत है कि जबतक प्रकृतिक और वास्तविक भूख न लगे तबतक भोजन न करना चाहिए । भोजनकी वास्तविक रुचि या असली भूखकी निशानी साधारण और अभ्यास-जन्य रुचिसे कुछ भिन्न प्रकारकी होती है और जिस प्रकार सूर्यके प्रकाशके सामने और सब प्रकारके प्रकाश एकदम तुच्छ जान पड़ते हैं उसी प्रकार वास्तविक क्षुधाके सामने कृत्रिम या और किसी प्रकारकी क्षुधा बिलकुल ही तुच्छ घोष होने लगती है । उपवास करनेवालेकी वास्तविक भूख और खानेकी इच्छा-भात्रका भेद तुरन्त मालूम हो जाता है । इस सिद्धान्तकी सत्यताके प्रमाणस्वरूप वे लोग उपस्थित किये जा सकते हैं जिन्होंने अस्ती और नव्ये दिनोंतकके उपवास किये हैं ।

साधारण रोगोके समय यही बात ठीक जान पड़ती है कि जबतक रोगका जोर बिलकुल नष्ट न हो जाय और वास्तविक भूख लगे तबतक उपवास बराबर जारी रखना चाहिए । जिन लोगोंकी जीवन-शक्ति बहुत ही घट गई हो अथवा जो अपनी मानसिक या शारीरिक दुर्बलताके कारण अधिक दिनोंतक उपवास न कर सकते हों वे बड़े बड़े उपवास न करके छोटे छोटे उपवासोंसे ही बहुत कुछ लाभ उठा सकते हैं । हाँ, इसमें सन्देह नहीं कि छोटे उपवास करके बिलकुल नीरोग और स्वस्थ होनेमें बहुत समय लगता है । इसके अतिरिक्त उसमें अधिक समयतक विशेष सावधान रहनेकी आवश्यकता होती है । बड़े और छोटे उपवासके गुण और लाभ अपट्टन सिंक्लेअरने बड़ी ही उत्तमतासे बतलाये हैं; इस अवसर पर उनकी सारांश दे देना अधिक उपयुक्त जान पड़ता है । आप कहते हैं ?

“ बहुधा लोग प्रश्न किया करते हैं कि कितने दिनों चाहिए और यह किस प्रकार मालूम हो सकता है कि अ

समय आ गया । मैं एक उपवास भी पूरा नहीं कर सका । मैंने दो बार बारह बारह दिनोंके उपवास किये हैं । दोनों बार मुझे उपवास छोड़ना पड़ा था इसका कारण यह था कि मैं बारह दिनोंमें ही बहुत दुर्बल हो गया था और मेरी बहुत इच्छा होती थी कि मेरा शरीर बहुत जल्दी फिरसे पहलेकी भाँति सबल हो जाय । यद्यपि उन बारह दिनोंतक मुझे वास्तविक मूत्र नहीं लगी थी, तो भी कई डाक्टरोंने मुझसे कहा था कि इन बारह दिनोंके उपवाससे ही तुम्हें बहुत कुछ लाभ पहुँच चुका है । और बात भी वास्तवमें कुछ ऐसी ही थी । मेरी समझमें पाचन शक्तिके मन्द पड़ने, आँतोंमें मल जमा होने, सिरमें दर्द रहने, कब्जियत होने अथवा इसी प्रकारकी और दूसरी साधारण और छोटी मोटी शिकायतोंके लिए दस बारह दिनोंका उपवास बहुत ठीक होता है । पर जिन लोगोंको नासूर, गरमी, बवासीर, गठिया आदि भारी और भयंकर रोग हों, उन्हें अधिक दिनोंतक उपवास करना चाहिए ।

“ यदि कोई मनुष्य एक बार उपवास आरम्भ करे और उपवास-कालमें उसे किसी प्रकारकी कठिनता या कष्ट बोध न हो तो उसे यथा साध्य कुछ अधिक समय तक उपवास अवश्य जारी रखना चाहिए । लोगोंको केवल अपनी सामर्थ्य दिखलाने, अपना कुतूहल क्षान्त करने या दिव्यता देखनेके लिए कभी बड़ा उपवास न करना चाहिए । बार बार छोटे या बड़े उपवास करना भी ठीक नहीं । यदि किसीको कई बार बराबर उपवास करनेकी आवश्यकता जान पड़े तो उसे राम्रस लेना चाहिए कि किन्नी बहुत जुरी आदत या क्रियाके कारण उसका शरीर-संगठन विलकुल बिगड़ गया है । ऐसी दशामें उसे सब प्रकारके अनुचित शाय्यों और अभ्यासोंको सदाके लिए छोड़कर तत्र उपवास करना चाहिए । जो रोग दुबले पतले हों उन्हें अधिक दिनों तक कदापि उपवास न करना चाहिए । अधिक दिनों तक उपवास करनेकी शक्तिका आधार मनुष्यके शरीरकी मोटाई है । जो मनुष्य जितना ही अधिक मोटा होगा और जिसके शरीरमें जितना ही अधिक फालतू-द्रव्य सगृहीत होगा वह उतना ही लंबा उपवास कर सकेगा । जब तक मनुष्यको स्वयं यह निश्चय न हो जाय कि मुझे केवल बड़े उपवाससे ही लाभ होगा, तब तक उसे कभी अधिक दिनों तक उपवास न करना चाहिए ।

उपवास चिकित्सा—

जितने इस विषयमें तनिक भी शक हो उसे सदा थोड़े दिनोंका उपवास न करना ही उचित है। यदि थोड़े दिनोंमें उपवासका अनुभव प्राप्त करनेके उपरान्त भविष्यमें उसे किसी प्रकारका भय या संकट न दिखाई पड़े तो वह उसी उपवासको कुछ अधिक दिनों तक जारी रख सकता है, अथवा आवश्यकता पड़ने पर एक बार उपवास छोड़कर दूसरी बार अधिक दिनोंका उपवास कर सकता है। "

छोटे बच्चोंके लिए उपवास ।

छोटे बच्चोंको उपवाससे इतने अधिक लाभ होते हैं जितने वयस्क पुरुषोंको नहीं होते। दुधपेहे और पालनेमें झलनेवाले बच्चोंसे लेकर १४-१५ वर्ष तककी अवस्थाके बच्चोंके लिए उपवास बहुत ही लाभदायक होता है। बालकोंको बहुत छोटी मोटी बीमारियाँ हो जाया करती हैं। यदि माता-पितामें इतना साहस और विश्वास हो कि बालकको किसी प्रकारका छोटा मोटा रोग होते ही वे उसका भोजन आदि बन्द कर दें तो वे रोग देखते ही देखते आश्चर्यजनक रूपसे दूर हो जायेंगे। जुगाम और खीमीसे लेकर बड़े भयंकर ज्वरोतक सब रोग इस प्रकार बहुत ही सहजमें दूर किंगे जा सकते हैं।

इस अनुसार पर बड़े उपवासोंके सम्बन्धमें यह बतला देना बहुत ही आवश्यक जान पड़ता है कि चार छह दिनसे अधिक लम्बा उपवास बिना किसी अच्छे चिकित्सक और विशेषतः उपवास चिकित्सककी सम्मति और देखरेखके कदापि न करना चाहिए। क्योंकि कभी कभी उसने सम्बन्धके पूर्ण नियम आदि न जानने अथवा उनके पालन न करनेसे बहुत कुछ हानिकी सम्भावना है। जो लोग अधिक लम्बा उपवास करना चाहते हैं उन्हें उचित है कि वे किसी उपवास-चिकित्सककी सम्मति लेकर अथवा अपने ही नगरके किसी योग्य चिकित्सककी देखरेखमें रहकर उपवास करें।

बालकोंका शारीरिक संगठन ही इतना उत्तम और आरोग्य-वर्द्धक होता है कि उन्हें कभी किसी प्रकारकी ओपधिरा आवश्यकता ही नहीं होती। ज्योंही किसी बालकको कोई रोग हो त्योंही उसका भोजन बन्द कर दो, उसे केवल स्वच्छ जल पीनेके लिए दो और उसे उसकी प्रकृति पर छोड़ दो और तब देखो कि

यह चिन्ता जल्दी नीरोग और स्वस्थ हो जाता है। इस सम्बन्धमें तनिक भी भय या चिन्ता का कभी कोई कारण नहीं है। क्योंकि इससे बच्चा आश्चर्य-जनक और रामबाण चिकित्सा हो ही नहीं सकती। जो माता पिता एक दो चार भी इस चिकित्सा की परीक्षा करेंगे वे आगे चलकर अपनी पहली भ्रूशता और दूसरों के व्यर्थ भय आदि पर हँसने लगेंगे।

पर यदि किसी बालक के रोगी होने पर महीनों तरह तरह की औषधियाँ देकर उसका स्वास्थ्य बिल्कुल बिगाड़ दिया जायगा और उसे मृत्यु-मुख तक पहुँचा दिया जायगा, तो उसको बचा लेने की शक्ति उपवासमें न दिखलाई पड़ेगी। उस दशामें अपनी भ्रूशता का दोष उपवासमें मत्थे न मन्ना चाहिए। हाँ, यदि दूषित उपायो से बालक का शरीर बिगाड़ा न गया हो, उसके शरीरमें तरह तरह के विष न भरे गये हो तो अवश्य ही उपवास का समस्कार देखा जा सकता है। सबसे पहली बात तो यह है कि स्वयं बालक के शरीरमें कभी किसी प्रकार का रोग नहीं होता। या तो यह रोग माता पिता के कुपथ्य और दोषों आदिके कारण हो सकता है और या तरह तरह की औषधियों आदिकी सहायता से उसमें आरोपित किया जाता है। जिस प्रकार किसी प्रतिष्ठित मले आदमी की प्रवृत्ति चोर धाकू या पत्नी मनने की ओर नहीं हो सकती, उसी प्रकार किसी बालक के शरीर की प्रवृत्ति रोगी होने की ओर नहीं हो सकती। बहुत सी अवस्थामें तो यही तक देखा गया है कि यदि बालक कोई रोग साथ लेकर उत्पन्न हो, तो आगे चलकर उसका बाल शरीर ही उस रोग को नष्ट कर देता है। पर दुर्भाग्यवश हम रोगियों को यह मिथ्या भ्रम हो जाता है कि बालक को सदा भोजन की आवश्यकता बनी रहती है। रोगी होने के समय उसे औषध अवश्य देनी चाहिए, यदि उसे नींद न आती हो तो थोड़ी अफीम या और कोई नशीली चीज खिला देना चाहिए, आदि आदि। और इसी भ्रम के कारण हम रोग जान भूखर बालकों के शरीर को रोग का घर बना देते हैं।

प्रकृति हमें यह बात बतलाती है कि किसी बालक को जन्म लेने के उपरांत कमसे कम तीन दिन तक किसी प्रकार के भोजन की आवश्यकता नहीं होती। साधारणतः प्रत्येक दाई और माता यह बात अच्छी तरह जानती है कि बालक को जन्म लेने के तीसरे दिन दूध खिलाया जाता है। वह दूध भी बहुत ही

थोड़ी मात्रामे होता है। पर उसके बाद ही माता या दाई उसे थोड़ी थोड़ी देरके बाद जबरदस्ती अथवा जब जब वह रोता है तब तब उसे दूध पिलाती है। इस प्रकार बाल्यावस्थासे ही बालक की पाचन-क्रिया और शक्ति बिगाड़ी जाती है। धीरे धीरे बालक पर भूखका अधिकार बढ़ता जाता है। उसके पीछे एक ऐसी चुरी आदत लगा दी जाती है कि जो आजन्म उसका पीछा न छोड़नेके अतिरिक्त उसे तरह तरहके रोगोंका पात्र बना देती है। छोटे बालकोंको केवल दिनके समय और वह भी कमसे कम दो दो घंटोंका अन्तर देकर बहुत ही थोड़ी मात्रामें दूध पिलाना चाहिए और रातको कभी दूध न पिलाना चाहिए। जिस समय बालक रोता हो उस समय उसे दूध पिलानेके बदले एक चमचा पानी पिला देना चाहिए। अधिकांश अवसरों पर बालकका रोना उसी पानीसे ही शान्त होगा और वह तुरन्त सो जायगा। यह बात चाहे साधारणतः लोगोंके मनमें न बैठे, पर इसमें सन्देह नहीं कि यदि अनुभव करके देखा जाय तो जान पड़ेगा कि इस प्रकार पाले हुए बालकोंमें से ७५ प्रति सैकड़े सदा नीरोम और झूठ पुष्ट बने रहेंगे। प्रत्येक रोग भूख और जीभको फावूमें न रखनेके कारण ही होता है। जिस बालकका शारम्भसे ही भूख और जीभको फावूमें रखनेकी शिक्षा दी जायगी वह बरकरार होनेपर कभी रोगी न होगा।

पर अभाग्यवश आज कलके जमानेमें बहुत ही थोड़े बालक इस प्रकार पाले जाते हैं। प्रायः उन्हें बार बार और इतना अधिक दूध पिलाया जाता है कि पाचन-क्रियाके प्राकृतिक नियमों और प्रेरणाओं आदिका चुरी तरह नाश हो जाता है। यहाँ तक कि जब बालक उनकी समझसे कम दूध पीता है तब वह रोगी माना जाता है और उसकी चिकित्साकी चिन्ता होने लगती है; पर जो लोग ध्यान और विचार-पूर्वक उपवाससे होनेवाले लाभोंकी जाँच करते हैं उन्हें तुरन्त यह मालूम हो जाता है कि बालकोंके प्रायः सभी रोगोंका सम्बन्ध उनके अनियमित और अधिक भोजनसे ही होता है। वास्तवमें स्वयं शरीर कभी रोगी नहीं होता; प्राकृतिक नियमोंके उल्लंघन, कुपथ्य और परिस्थिति आदिके विरोधके कारण उसे रोगी होनेके लिए विवश होना पड़ता है। प्रत्येक मातापिताका यह प्रधान कर्तव्य होना चाहिए कि वह अपने बालकके स्वास्थ्यकी, उसे इन सब बातोंसे बचाकर, रक्षा करे।

उपवास किसे न करना चाहिए ।

डॉ. चुभन और परीक्षासे पता लगा है कि कई रोग ऐसे भी हैं जिनमें उपवास कोई लाभ नहीं होता । उनमेंसे एक क्षय-रोग भी है । इस रोगमें रोगीकी जावनशक्ति इतनी अधिक गूढ़ हो जाती है कि वह अधिक दिनोंतक उपवास कर ही नहीं सकता । ऐसे रोग यदि थोड़ा थोड़ा भोजन करें अथवा छोटे छोटे उपवास करें तो उन्हें बहुत लाभ हो सकता है । थोड़े विचारसे ही इस सिद्धान्तकी उपयुक्तताका पता चल जाता है । बहुत ही थोड़ीसी बची हुई शक्तिवाले रोगीके लिए बड़ा उपवास करना कदापि युक्तिसंगत नहीं हो सकता, क्योंकि उपवासमें आरम्भमें शक्तिका हास होता है । यदि थोड़ासी बची हुई शक्तिका इस प्रकार नाश कर दिया जायगा तो 'रोग रहे न रोगी' वाली कहावत ही चरितार्थ होगी । हाँ, यदि उसे पहले एक या दो दिनोंका उपवास कराया जायगा तो पाचनशक्ति और पचवाशयको कुछ आराम मिलेगा और उनसे रोगकी पचाने और बिपोंको बाहर निरालनेमें कुछ सहायता मिलेगी । इसके उपरान्त उसे थोड़ी मात्रामें ऐसा भोजन देना उचित होगा जो शायर ही पच सके और तदुपरान्त एक दूसरा छोटा उपवास कराना ठीक होगा । इस क्रियासे धीरे धीरे उसका शरीर मीरोग होने लगेगा और उसका चल भी न घटने पायेगा ।

यदि क्षयके रोगीको आरम्भमें ही उपवास कराया जाय तो उससे बहुत लाभ हो सकता है । डा० मैककेडनने अपने चिकित्सालयमें कई ऐसे रोगियोंको जिन्हें क्षयरोग आरम्भ हुआ था, उपवास कराके पंगा किया है । कुछ अवस्थाओंमें यह भी देखा गया है कि उपवास-नालने रोगीके शरीरका जो वजन घटा था, वह नारोग होने पर फिर न बढ़ा, ज्योंका त्यों बना रहा । बहुत सम्भव है कि ऐसे रोगी उपवासके उपरान्त भोजन आदिने कुपथ्य करते हैं और उर्जाके फलस्वरूप उनका वजन न बढ़ता हो ।

यह बात आवश्यक नहीं है कि सत्कारके प्रत्येक रोगमें उपवास ही किया जाय । जो मनुष्य आवश्यकतासे अधिक खाता हो, यह समझ कर कि अधिक भोजनने हमारे शरीरका बल बढ़ाया, थोड़ी थोड़ा देखके बाद और बहुतसा खाता हो तो अवश्य ही यह मानना पड़ेगा कि वह बहुत अधिक भोजन करनेके कारण

ही रोगी हुआ है। ऐसे मनुष्यके रक्तमें बहुतसा विष उत्पन्न हो जाता है जिसका परिणाम उसके शरीरके लिए बहुत ही हानिकारक होता है। प्राकृतिक नियम यह है कि यदि ऐसा मनुष्य उपवास करे और कुछ समयके लिए भोजन छोड़ दे तो अवश्य ही उसके रक्तमेंका विष नष्ट हो जायगा और उसके शरीरका बल बढेगा। पर जो मनुष्य बहुत दिनोंसे आवश्यकतासे कम भोजन करता आया हो और इस प्रकार बहुत ही दुर्बल हो गया हो, उसे उपवास करानेके लिए बहुत ही सावधानीकी आवश्यकता होती है। एक दो अथवा अधिकसे अधिक तीन दिनोंके उपवाससे ही ऐसे मनुष्यकी पाचनशक्ति सुधर कर अपनी साधारण अवस्थातक पहुँच जायगी और वह यथेष्ट भोजन पचानेके योग्य हो जायगा। ऐसे लोगोंको तीन दिनसे अधिक निराहार रहनेकी आवश्यकता न होगी। उपवासकी समाप्ति पर ऐसे लोगोंको थोड़ासा हल्का और अधिक पोषक भोजन देना चाहिए, जो जल्दी पच जाय और जिससे उसके शरीरका बल अधिक बढे और उसका अधिक पोषण हो। साधारणतः ऐसा उत्तम भोजन दूध ही माना जाता है और उससे बहुधा यथेष्ट लाभ पहुँचता है। बहुतसे रोगियोंकी शक्ति इतनी नष्ट हो जाती है कि वे दूध भी नहीं पचा सकते। पर ऐसे लोगोंको भी कभी निराश न होना चाहिए और बहुत ही थोड़ी मात्रामें दूध या फलों आदिका रस पीते रहना चाहिए।

ऊपर यह बतलाया जा चुका है कि जिन लोगोंकी जीवनशक्ति बहुत अधिक नष्ट हो गई हो उन्हें कभी अधिक दिनोंतक उपवास नहीं करना चाहिए। इसी प्रकार जिन लोगोंका रोग औषध खाते खाते बहुत अधिक बढ गया हो उन्हें भी व्यर्थ उपवासको बदनाम करनेके लिए भोजन न छोड़ना चाहिए। गर्भवती स्त्रियोंके लिए भी उपवास करना युक्तिसंगत नहीं है। इसके अतिरिक्त केवल मनोविनोद या दिखानेके लिए भी कभी उपवास न करना चाहिए। भारी शोक या चिन्ताके समय भी उपवास करना हानिकारक होता है क्योंकि उपवास कालमें सदा प्रसन्नचित्त रहनेकी आवश्यकता होती है। जो लोग सब प्रकारसे नारीरोग हो और जिनके शरीरमें किसी प्रकारकी बीमारी न हो उन्हें भी व्यर्थ उपवास न करना चाहिए क्योंकि उपवास केवल रोगसे शरीरसे बाहर निम्नल देने की एक सर्वोत्तम क्रिया है। स्वयं उपवाससे शारीरिक समूहन और बल वृद्धि

आदिमे कोई सहायता नहीं मिलती । हाँ, जो विष और विकार आदि शरीर सग-
-उन और चल-चूड़ि आदिमे बाधक होते हैं, उन विषों तथा विकारोंको उपवास
अवश्य ही शरीरके बाहर निकाल देता है ।

जिस युवक अथवा युवताकी पाचन-शक्ति ठीक हो, जिसे किसी
प्रकारका रोग न हो, जिसका जिगर और पेट ठीक तरहसे काम
करता हो, उसे उपवासकी कभी कोई आवश्यकता नहीं है । जिस
मनुष्यका शरीर सब प्रकारसे नीरोग हो उसे केवल इसी बातकी आवश्यकता
होता है कि वह पथ्यसे रहे, स्वच्छ वायुका सेवन करे और स्व कसरत करे । हम
अक्सर पर यह बात भूल न जानी चाहिए कि एक मात्र उपवास ही सब रोगोंको
नष्ट करनेका उपाय नहीं है बल्कि उसके लिए शारीरिक समय, सुली हवा, सूर्यके
प्रकाश, पूरी नींद और यथेष्ट शारीरिक परिश्रमकी भी बहुत कुछ आवश्यकता
है । इसके अतिरिक्त सदा नीरोग रहनेके लिए शुद्ध और निर्दोष मनोवृत्ति, हठ
निश्चय और प्रसन्नता आदिकी भी बहुत बड़ी आवश्यकता होती है ।

उपवाससम्बन्धी कुछ परीक्षायें ।

जो लोग इस बातकी परीक्षा करना चाहें कि उपवाससे रोगका नाश होता
है या नहीं, उनके लिए सन्ते अच्छा और सहज उपाय यह है कि वे
पहले एक या दो दिन तक उपवास करें । उस एक या दो दिनों ही उन्हें बहुत
कुछ काम मालूम होने लगेगा, और उस दशामें यदि अच्छी तरह उनको सन्तोष
हो जाय तो वे और अधिक दिनोंतक उपवास कर सकते हैं । अथवा यदि उनकी
हिम्मत न पड़ती हो तो वे पहले बहुत छोटे छोटे उपवास करें और ज्यों ज्यों
उन्हें उसके लाभ मालूम होते जायें त्यों त्यों वे अधिक दिनोंके उपवास करते
जायें । जिन लोगोंकी देखरेखके लिए योग्य उपवासचिकित्सक न मिल सकते हों
और जिन्हें स्वयं भी उपवाससम्बन्धी विशेष जानकारी न हो, उनके लिए इस
उपायका अवलम्बन बहुत ही उत्तम और उपयुक्त है ।

जिस उपवासकी समाप्ति पर जीमका स्वाद न मुँहमें, जीम पर जमी हुई
पपड़ी आपसे आप न उतर जाय तथा इसी प्रकारके और दूसरे ऐसे चिह्न न

प्रकट हो जिनसे विरोंके बाहर निरल जानेका पूरा पूरा प्रमाण मिलता है, उस उपवासको अपूर्ण और अधूरा समझना चाहिए । साधारणत आठ दस दिनके उपवासको योग्य उपवास चिकित्सक अधूरा ही समझते हैं । क्योंकि उन आठ दस दिनोंमें भी वास्तविक उपवासके दिन चार या पांच ही होते हैं, और ऐसे छोटे उपवास बिना किसी प्रसारकी कठिनता या कष्टके ही किये जा सकते हैं । ऐसे अधूरे उपवाससे शरीरकी कभी कोई शक्ति भी नहीं घटती । शक्तिके सम्बन्धमें सबसे पहले यह बात समझ लेनी चाहिए कि शक्ति न तो भोजन करनेके उपरान्त तुरन्त ही उत्पन्न होती है और न दुर्बलता सदा थोड़ा खानेसे ही होती है, दुर्बलताका मुख्य कारण वे विप होते हैं जो हमारे रक्तमें मिल जाते हैं ।

इस अवसर पर हम एक ऐसा उपाय बतलाते हैं जिससे उपवासकी परीक्षा भी हो सकती है और आरम्भ भी । जो लोग उपवास पर विश्वास न करते हो अथवा विश्वास करने पर भी जिनमें उससे लाभ उठानेका साहस न हो उनके लिए यह उपाय बहुत ही अच्छा है । ऐसे मनुष्योंको उचित है कि वे पहले दिन उपवास करें और दो दिनतक नियमित भोजन करें और तब दो दिनों तक उपवास करके चार दिन नियमित भोजन करें, तदनन्तर वे चार दिन बिना भोजनके रहकर आठ दिन भोजन करें और यह क्रम बराबर जारी रखें । इसमें सिद्धान्त यही होना चाहिए कि एक बार वे जितने दिनोंका उपवास करें, उपवासके उपरान्त उससे दूने दिनोंतक वे भोजन करें । इस प्रकार उन्हें उपवासके लाभ भी मालूम हो जायेंगे और वे बिना अधिक कष्ट सहें उपवासका अभ्यास भी कर लेंगे । इसके सिवा उन्हें उपवास-कालमें प्रकट होनेवाले अनेक चिह्नों तथा उसके सम्बन्धमें दूसरी बहुतसी आवश्यक और जानने योग्य बातोंका पता भी लग जायगा और वे उस सम्बन्धमें सत्र प्रकारका अनुभव भी प्राप्त कर लेंगे । इस अवसर पर हम यह भी बतला देना चाहते हैं कि उपवास-कालमें कभी स्वच्छ जलने अतिरिक्त और किसी चीजका बहुत छोटा टुकड़ा या एक दाना भी न खाना चाहिए, नहीं तो भूख उभड़ आवेगी और तब विवश होकर उन्हें भोजन करना ही पड़ेगा । उस समय सारा परिश्रम व्यर्थ हो जायगा ।

बहुत छोटा और अधूरा उपवास प्रत्येक दशमे और प्रत्येक अवसर पर किया जा सकता है । एक नीरोग मनुष्य जब चाहे तब एक या दो बारका भोजन

छोड़कर अच्छा लाभ उठा सकता है । उपवासके लाभोंका बहुत कुछ पता उगीले लग जाता है । जो मनुष्य यह समझता हो कि मुझे उपवास करनेकी आवश्यकता है, पर उसे सवे या बडे उपवासमें भय लगना हो वह पहले एक दारका भोजन छोड़े । तदुपरान्त जब उसे बहुत अधिक भूख लगे तब वह एक या दो गिलास साफ गरम पानी पी ले । अथवा एक गिलास ठंडा पानी बहुत ही धीरे धीरे, मानो बूम बूम कर पीए । यदि उक्त समय मुँहका स्वाद कुछ मित्र जाय और पानी अच्छा न लगे तो उसमें नींबू या ठिनी और फलका बहुत थोडा सा रस डाल ले । तब समय मुँहका स्वाद बदला हो अथवा भूख न मालूम हो उस समय कदापि भोजन न करना चाहिए । भूखकी सबसे अच्छी परीक्षा यही है कि मुँहका स्वाद ठीक हो और जो कुछ खाया जाय वह बहुत स्वादिष्ट मालूम हो । भोजन उसी समय अच्छी तरह पचना है जब कि वह साँदेसे सादा होने पर भी बहुत स्वादिष्ट जान पड़े । मुँहके अन्दर कुछ विशेष भाग ऐसे हैं जिन्हें अँगरेजीमें *yast buds* कहते हैं । भोजनका स्वाद उसी समय मिलता है जब कि भोजनका उन भागोंमें समावेश होता है । और उनमें भोजनका समावेश उक्त समय होता है जब कि मनुष्यका पत्राशय खाली और भोजन ग्रहण करनेके लिए तैयार हो । तब समय पाचनशक्तिके लिए पहलेसे ही बहुत मा काम तैयार हो और उसे नये भोजनको पचानेकी आवश्यकता न हो उस समय मनुष्यको भोजनका वास्तविक स्वाद कभी नहीं मिल सकता । स्वाद हमें यह बतलता है कि इस समय हमें भोजनकी आवश्यकता है या नहीं ।

जो लोग उपवास करते हैं उन्हें लिए धीचराचमें यह जाननेकी भी बडा आवश्यकता होती है कि अभी उपवास पूरा हुआ है या नहीं । यद्यपि उपवासकी समाप्ति पर मनुष्यको वास्तविक भूख लगती है और उसे भोजनकी बहुत अधिक आवश्यकता होती है, तथापि इसका अतिरिक्त और भी ऐसे उपाय हैं जिससे उपवासकी समाप्तिका पता चल जाता है । कभी कभी उपवासकी समाप्तिसे पहले ही किसी विशेष कारणवश कृत्रिम भूख लगनेकी भी सम्भावना होती है और उक्त दशामे अनेक दूसरे चिह्नोंसे इस बातका पता लगता है कि अभी उपवास समाप्त हुआ या नहीं । उपवाससे शरीरको पूरा पूरा लाभ पहुँचानेका सबसे अच्छा विद् यह है कि उपवासमालमे जीभ पर जो पयडी जमती है वह स्वयं ही धीरे धीरे साफ हो जाय और जीभका वास्तविक गुत्ताकी रंग मीतरसे निरल आवे । इसके

अतिरिक्त उस समय मुँहका स्वाद भी बहुत अच्छा और मीठा हो जाता है और साँस बहुत साफ हो जाती है। पहले जो असाधारण और बहुत विलक्षण भूख लगी रहती था वह मिट जाती है और उसके स्थान पर हल्की और स्वामात्रिक भूख उत्पन्न होती है। उस समय बहुत हल्के और स्वास्थ्यप्रद भोजन को और हा रुचि होती है, सभी अच्छी घुरी चीनों पर मन नहीं चलता।

कुछ अवस्थायें ऐसी भी होती हैं जिनमें रोगीको वीचमें ही उपवास छोड़ देना चाहिए। जिस समय रागीमें चलने फिरने, यहाँ तक कि उठने बैठनेका भी शक्ति न रह जाय और जन कि वह इतना निबल हो जाय कि सदा बिछौने पर ही पड़ा रहे तो उसे अवश्य अपना उपवास छोड़कर भोजन आरम्भ कर देना चाहिए। उस समय उसे बहुत थोड़ा दूध या फलों आदिना रस पीना चाहिए जिसमें उसका शरीर धीरे धीरे हरा होने लगे। पर इस अवसर पर यह बात भूल न जानी चाहिए कि उपवास कालमें बहुधा कृत्रिम दुर्बलता भी हो आती है। यदि प्रातः काल सोकर उठनेके समय दुर्बलता जान पड़े और सिरमें चक्कर आव अथवा उठा न जाय, तो उस समय थोड़ा साहस करके उठ बैठना चाहिए और धीरे धीरे या लम्बा आदिके सहारे धीरे धीरे उठनेका प्रयत्न करना चाहिए। इस प्रकार थोड़ी ही देरके बाद शरीरकी सब शक्तियाँ चैतन्य और जाग्रत हो जायेंगी और शरीरमें साधारण शक्ति आ जायगी। बहुतसे ऐसे रोगी देखे गये हैं जिन्हें पहले तो बहुत अधिक दुर्बलता जान पड़ती थी, पर तहाँ उन्होंने थोड़ीसी गहरी और लंबी साँस ली और दो बार बार उठने बैठनेका प्रयत्न किया तहाँ उनमें इतना शक्ति आगई कि वे बिना थके हुए मालोका चक्कर लगा आये। ऐसे लोगोंको कभी उपवास छोड़नेकी कोई आवश्यकता नहीं है। हाँ, जो लोग वास्तवमें एकदम निबल हो गये हो और सब कुछ प्रयत्न करने पर भी उठने बैठनेतरफमें असमर्थ हों, उन्हें अवश्य उपवास छोड़ देना चाहिए। बात केवल यही है कि उपवासकालमें शरीरकी शक्तियोंको जाग्रत करने और काम करनेके योग्य बनानेके लिए थोड़ेसे परिश्रमकी आवश्यकता होती है। शरीरमेंसे आरस्य निकलते ही मनुष्य ज्योंका त्यों हो जाता है और अपने सब काम बड़े आनन्दसे पहलेकी तरह करने लगता है। वास्तविक दुर्बलता बहुधा तहाँ लोगोंको होती है जो आवश्यकतासे अधिक उपवास कर जाते हैं या उपवासकालमें यथेष्ट व्यायाम नहीं करते।

उपवास किस प्रकार छोड़ना चाहिए ?

उपवास करनेवालोंके लिए यह जानना बहुत अधिक आवश्यक है कि उपवास किस प्रकार छोड़ना चाहिए। यदि उपवास छोड़नेके समय किसी प्रकारका असावधानता या कुपथ्य हो जाय तो उपवासका सारा लाभ नष्ट हो जाता है और कभी कभी अल्टे इनि भी सहमी पड़ती है। यदि नियमोंका ठीक ठीक पालन किया जाय तो चिन्तका कोई बात नहीं रह जाती और शरीर बिल्कुल निरोग और पुष्ट हो जाता है। उपवास छोड़नेके उपरान्त कुछ अधिक खा लेनेसे मृत्युतकम्मा सम्भावना होता है। इस लिए बहुत तेज भूखके फैरेमें पड़ कर एक ही बारमें बहुत सा भोजन न कर लेना चाहिए। उपवास छोड़नेके उपरान्त खानेकी इच्छा इतनी अधिक होती है कि उस समय जो कुछ मिले वही खा जानेका मन करता है। इसका यह कारण नहीं है कि उस समय उपवास करनेसे उपरान्त भूखका जोर ही इतना अधिक बढ़ जाता है बल्कि उस समय मनकी अवस्था ही ऐसी हो जाता है। इस सम्बन्धमें एक अच्छे विद्वान्का मत है—

“ उपवास छोड़नेके समय बहुत सावधानी रखनी चाहिए। उपवासकी समाप्तिके उपरान्त शरीरकी रचना मानो पुनः नये सिरसे होती है और उस समय इस बात पर विशेष ध्यान रखना चाहिए कि हम क्या खायें, किस प्रकार खायें और कितना खायें। उपवास छोड़नेके उपरान्त जब हम भोजन आरम्भ करते हैं, उस समय हमारी इच्छा बहुत अधिक खानेकी होती है। यदि हम उस समय अधिक खाना आरम्भ कर दें तो उपवास करनेसे हमारे शरीरको जितने लाभ हुए होंगे वे सब नष्ट हो जायेंगे। इसलिए उपवास छोड़नेके समय किसी अच्छे उपवासचिकित्सकका सम्मति लेनी चाहिए, और जिस प्रकार वह बतलाए उस प्रकार हमें भोजन करना चाहिए और बराबर बसत जारी रखनी चाहिए। ”

अधिक दिनोंका उपवास करनेवाले लोगोंको उपवास छोड़नेके समय भोजन पर विशेष ध्यान रखनेकी आवश्यकता होती है। हाँ, एक दो या चार दिनोंका उपवास करनेवालोंको उसके लिए उतनी चिन्ता न करनी चाहिए। पर जो लोग कई सप्ताहों या मासों तक बिना भोजनके रह चुके हों उन्हें उस समय तक भोजनका विशेष ध्यान रखना चाहिए, जब तक उसके भोजन पचानेवाले अवयव भोजनको

उपवास-चिकित्सा-

अच्छी तरह पचानेमें समर्थ न हो जायें । उपवास छोड़नेके उपरान्त पहले या नित्यके अनुसार भोजन करनेका प्रयत्न वदापि न करना चाहिए और न भोजन करनेमें किसी प्रकारका उतावलापन करना चाहिए । भोजन बहुत ही थोड़ी मात्रामे आरम्भ करके बहुत धीरे धीरे बढ़ाना चाहिए ।

बहुत दिनोंतक बिना भोजनके रहनेके कारण रोगीके शरीरकी हालत बहुत नाजुक हो जाती है और उपवास छोड़ने पर, धत्कि यहूधा धीचमें भी उसे इतनी भूख लगती है कि यदि वह किसी अच्छे डाक्टरकी देखरेखमें हो तो कभी कभी लूक-छिपकर भी कुछ खानेका प्रयत्न करता है । अतः डाक्टरकी देखरेखमें उपवास करनेवालोंको यह बात इतनापूर्वक अपने मनमें अंकित कर लेनी चाहिए कि बिना डाक्टरकी सम्मतिके अथवा उसे जतलाये हुए कभी कोई काम न करना चाहिए; विशेषतः कभी कोई चीज खानी न चाहिए । उस समय भूख ऐसी लगती है कि जो चीज और जितनी मात्रामे मिले वह सब खाई जा सकती है । उस समय लोग कभी कभी ऐसी चीजें भी खा लेते हैं, जिनका शरीर पर बहुत ही बुरा प्रभाव पड़ता है । उस दशामें डाक्टरको भी भारी विपत्तिका सामना करना पड़ता है और रोगीको भी बहुत कष्ट सहना पड़ता है । यदि इस बातका पता लग आय कि उपवास छोड़नेके उपरान्त किसीने कोई अधिक अथवा हानिकारक पदार्थ खा लिया है तो तुरन्त कै कराके अथवा एनि-माकी सहायतासे उसके पेटमेंसे वह पदार्थ निरुलवा देना चाहिए । यदि उपवास करनेवालेसे न रहा जाय तो उसे कमसे कम डाक्टरकी सम्मतिके अनुसार अवश्य चलना चाहिए; जिससे वह बहुतसी भूलों और दोषोंसे बचा रहे ।

जिन लोगोंका शरीर दुर्बल हो उनके लिए और भी अधिक सावधानीभी आवश्यक होती है । उनमेंसे कुछ लोग ऐसे होते हैं जिन्हें वास्तवमें दो तीन सप्ताह तक उपवास करनेकी आवश्यकता होती है । पर एक ही सप्ताह तक उपवास करनेके उपरान्त वे इतने दुर्बल हो जाते हैं, कि उन्हें उपवास छोड़ देनेकी आवश्यकता होती है । यदि पहली बार ही रोगी अधिक दिनोंका उपवास न कर सके तो उसके लिए मुगम उपाय यह है कि जिस रोगके लिए उपवास कराया जाता हा वह रोग जब तक अच्छा न हो जाय तब तक वह रोगी थोड़े थोड़े दिनोंका

उपवास करता रहे और ज्यों ज्यों उसकी शक्ति बढ़ती जाय त्यों त्यों वह उपवास मुदत भी बढ़ाता जाय। जो लोग दुर्बल होते हैं वे आरम्भमें अधिक लंबे उपवास नहीं कर सकते, पर यदि वे धीरे धीरे अपने उपवासकी मुदत बढ़ाते जायें तो आगे चल कर अधिक उपवास कर सकते हैं।

प्रत्येक उपवास करनेवालेको यह बात अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए कि छोटे या बड़े प्रत्येक उपवाससे होनेवाला लाभ उपवास छोड़नेके प्रकार पर ही अवलंबित रहता है। जिस प्रकार कोई बहुत दुखमरी बात किसीको बहुत धीरे धीरे सुनाई जाती है उसी प्रकार उपवास भी बहुत धीरे धीरे छोड़ना चाहिए। उपवास छोड़नेके पहले अच्छे फर्गेंके रसके सिवा और कोई चीज नहीं लेनी चाहिए। अगर या सन्तरे आदिका रस सघने अच्छा है। इनमेंसे किसी फल या रस एक छोटे से गिलासमें लेकर उसमें थोड़ी चीनी छाल देनी चाहिए और उसमेंसे बहुत ही धीरे धीरे एक एक घूंट करने और स्वाद ले ले कर गलेमें उतारना चाहिए। एक दिनसे बहुत सा रस गजर गजर करके पी जाना बहुत ही हानिकारक है। इस प्रकार दिनमें दो तीन बार रस पीना चाहिए। दूधरे दिन ताजा, बड़िया और गरम दूध एक एक गिलास करने दिनमें तीन बार बार पीना चाहिए। दूध या रसको बराबर उन समय तक मुँहमें ही रराना चाहिए, जबतक उसमें किसी प्रकारका स्वाद रहे। तसरे दिन दूधकी मात्रा कुछ बढ़ा देनी चाहिए और उसके साथ कुछ खट्टे (एसिडवाले) फल भी खाने चाहिए। चौथे दिन दूधकी मात्रा और फलोंकी संख्या कुछ बढ़ा देनी चाहिए। पाँचवें दिन सदाके नियमानुसार अपना साधारण परमादा भोजन करना चाहिए, लेकिन वह भोजन नियम्ही मात्रासे कम हो। जो ऐसा एक सप्ताह या इससे अधिक समय तक उपवास कर चुके हों उनके लिए इन नियमोंका पालन बहुत ही आवश्यक है।

इस अवसर पर यह बातला देना आवश्यक जान पड़ता है कि, उपवासकालमें शरीरके भीतर क्या क्या फेरफार होते हैं। शरीरमें सब कुछ ऐसे रंग निरखी रहते हैं, जिनसे नेत्रन पचना है। उपवासकालमें उन रसोंका निराला बन्द नहीं होता बल्कि धाराधारी रहता है। पर स्वयं पस्वशब्दकी शक्ति बहुत मन्द पड़े

उपवास-चिकित्सा-

जाती है और यही कारण है कि उपवासकी समाप्ति पर उसके लिए एक दमसे भारी या अधिक भोजन पचा लेना असम्भव होता है। शरीरके भीतरी भागसे निकलनेवाले पाचक रसोंकी मात्रा चार पाँच दिनों बाद कुछ कम होने लगती है। इसलिए चार दिनोंतकका उपवास करनेवाले लोग उपवासके उपरान्त नियमानुसार भोजन कर सकते हैं; क्योंकि उन लोगोंको उस भोजनसे कोई हानि नहीं पहुँच सकती। यद्यपि कुछ लोग ऐसे होते हैं, जो एक सप्ताह तक उपवास करनेके उपरान्त भी बिना किसी प्रकारकी जोखिम सहे नियमानुसार भोजन कर लेते हैं, पर तो भी सर्व साधारणको इसके लिए बहुत ही सचेत रहना चाहिए। जिन लोगोंको उपवास छोड़नेके दो दिन बाद बहुत अधिक भूख लगनेके कारण बेचैनी हो उगरी बेचैनी थोड़ा दूध पीते ही दूर हो जायगी और शरीरको किसी प्रकारकी हानि भी न पहुँचेगी। उपवास छोड़नेके पाँच छः दिन बाद भी जब नियमित भोजन आरम्भ किया जाय तब कुछ दिनों तक इस बातका बहुत ध्यान रखना चाहिए कि भोजन बहुत ही हल्का और सदासे कम हो। जीभके स्वाद अथवा और किसी कारणसे कभी अधिक न खाना चाहिए। साधारणतः उपवासचिकित्सालयोंमें जब एक सप्ताह या इससे अधिक समयतक उपवास करनेवालेना उपवास छुड़ाया जाता है, तब पहले दो दिनों तक उसे केवल फलोंके रस ही देते हैं और तब उसके बाद तीसरे दिनसे दूध आरम्भ करते हैं। तीसरे दिन दो दो घंटों पर और चौथे दिन एक एक घंटे पर एक गिलास दूध दिया जाता है। पाँचवे और छठे दिन इसी प्रकार अन्तर कम किया जाता है और ज्यों ज्यों उपवास करनेवालेकी पाचनशक्ति बढ़ती जाती है त्यों त्यों उसे अधिक दूध मिलता जाता है। दूधकी मात्रा इस प्रकार धीरे धीरे बढ़ानेसे तौलमें शरीर भी बहुत जल्दी जल्दी बढ़ने लगता है। कभी कभी तो वह एक ही दिनमें देढ़ दो सेर तक बढ़ जाता है। बहुतसे उपवास करनेवाले एक ही सप्ताहमें तौलमें १२-१३ सेरतक बढ़ गये हैं।

उपवासके उपरान्त दूध पीनेसे धनेरु लाभ होते हैं। सबसे पहली बात तो यह है कि दूध हल्का और लघुपाक होता है और दूसरे, शरीरका बल बहुत बढ़ता है। उसका तीसरा लाभ यह भी होता है कि भोजन करनेकी बहुत प्रवृत्ति इससे बहुत पुष्ट दब जाती है। पर जो लोग, किसी प्रकार

उपवास चिकित्सा-

जितनी अधिक बठनी चाहिए थी उतनी उछटे न बढी थी । लगातार कई सप्ताहों तक चावल और अडा खाते रहनेसे पैराना बिल्कुल नहीं होता था ।

“ मेरा अनुभव यह है कि उपवासके उपरान्त पक्वाशय बहुत ही दुर्बल जान पड़ता है और उस पर बहुत ही शीघ्र हानिकारक प्रभाव पड़नेकी सम्भावना होती है । इसके अतिरिक्त उस समय आंतोकी शक्ति भी बहुत कम होती जाती है । इसलिए उस अवसर पर ऐसा भोजन पसन्द करना चाहिए, जो बहुत जल्दी हजम हो सके । रात ही इस बातका भी ध्यान रखना चाहिए कि जब तक आंतोंमें शरीरका मल बाहर निकालनेकी पूरी पूरी शक्ति न आ जाय तब तक एनिमाटा उपयोग बराबर जारी रखना चाहिए । उपवास छोड़नेके समय पहले दो या तीन दिनोंतक केवल मीठे नीनू या अगूरके रस पर रहना चाहिए और तदुपरान्त दूधका सेवन आरम्भ कर देना चाहिए । उस समय पहले पहले आधा गिलास गरम दूध पीना चाहिए । यदि केवल दूध अच्छा न लगता हो तो उसमें अन्नूर, खजूर या आलू भी मिला लेना चाहिए । यदि आवश्यकता हो तो चावल, काजू और शोरवे आदिका व्यवहार भी आरम्भ कर देना चाहिए, पर उसके साथ ही साथ एनिमा लेना भी भूल न जाना चाहिए । मैंने तीन तान दिनोंके कई उपवास छोड़े हैं मुझे निश्चय हो गया है कि उस समयके लिए दूधसे बढकर और कोई उत्तम पदार्थ नहीं है । ”

उपवासचिकित्साके प्रसिद्ध विद्वान् बान्स्टर टेनरले अपना पहला उपवास छोड़ते समय आरम्भसे ही तरबूज खाना शुरू किया था । यद्यपि कुछ विशेष अवस्थाओंमें तरबूज उपयुक्त हो सकता है तथापि प्रत्येक मनुष्यके लिए आरम्भसे ही तरबूज खाना ठीक न होगा । एक व्यक्तिने पहले कुछ अखरोट पानीमें भिगो लिये थे और तब उन्हें पाठ दस पर तक सुलाया था उपवास छोड़नेके समय उसने यहा सुलाये हुए अखरोट खाये न । उसका बचन है कि इस भावनासे मेरा पूरा सन्तोष हुआ था और मुझे कोई हानि नहः पहुँचा थी । अपने इच्छानुसार कोई हलका और शीघ्र पचानवाला भोजन किया जा सकता है । उसमें विशेष ध्यान रखने योग्य केवल एक बात है कि उपवास छोड़नेके उपरान्त

बहुत अधिक भूख लगने पर कमी भोजन बहुत अधिक न करना चाहिए। जहाँ तक हो सके बहुत ही कम खाना चाहिए। इस प्रकार दो चार दिनोंतक नहीं बल्कि दो तीन सप्ताहों तक रहना चाहिए।

डॉक्टर हरवर्ट फेरिंगटन उपवास-व्यक्तियों के बहुत बड़े ज्ञाता और पंडित माने जाते हैं। उपवास छोड़ने और उस समय भोजन करने के सम्बन्धमें आपकी जो सन्मति है उसे परमोपयोगी समझकर हम इस स्थान पर उसका आशय दे देते हैं:—

“उपवास छोड़नेकी क्रिया मेरी समझमें बहुत ही महत्त्वपूर्ण और विचारणीय है। क्योंकि यदि उपवास छोड़नेमें किसी प्रकारकी असावधानी की जायगी तो उपवासमें उपन अधिकांश लाभ प्रायः बहुत कम हो जायेंगे। जिन लोगोंको उपवाससम्बन्धी विशेष अनुभव है वे यह बात भलीभाँति समझते होंगे कि उपवास छोड़नेके समय कितनी अधिक सावधानीकी आवश्यकता होती है। मैं अपने अनुभवके अनुसार इस सम्बन्धमें कुछ बातें बतलाता हूँ।

“उपवाससम्बन्धी सबसे बड़े इस नियमका ध्यान सदा और अवश्य रखना चाहिए कि प्रकृति हमें स्वयं यह बतलाती है कि उपवास कब छोड़ना चाहिए। उस सम्बन्धमें हमारे शरीरमें कुछ विशेष और स्पष्ट चिह्न प्रकट होते हैं जिनसे कुछ उल्लेख नहीं किया जाता है,—

(१) उपवासकालमें शरीरकी जो गरमी साधारणसे अधिक अथवा कम हो जाती है, वह उपवास छोड़नेके समय अपनी धीम (Normal) अवस्थामें आ जाती है।

(२) उपवासकालमें जीम पर जो पपड़ी जमी होती है वह धीरे धीरे आपसे आप उतर जाती है और जीम साफ हो जाती है।

(३) उपवासकालमें नाड़ी अधिक शीघ्रतासे अथवा धीमी चलती है, पर उपवास छोड़नेकी आवश्यकता होने पर वह अपने नियमित रूपसे चलने लगती है।

(४) उपवासकालमें जो रीस दुर्गन्धयुक्त रहती है वह उपवास पूरा होने पर विलुप्त साफ और बिना दुर्गन्धकी हो जाती है।

उपवास चिकित्सा-

(५) त्वचा तथा शरीरके दूसरे अंग जो पहले विशेष वा न्यून रीतिसे काम करते थे, वे अपनी साधारण स्थितिमें आकर पूर्णरूपसे काम करने लगते हैं ।

(६) अन्तिम और सबसे बड़ा चिह्न यह है कि भूख नियमित रूपसे और अपनी साधारण अवस्थामें लगती है, कृत्रिम भूखकी तरह विशेष रूपसे नहीं लगती ।

“ कई दिनों तक किसी प्रकारका भोजन न करनेके उपरान्त जब शरीर अपनी साधारण अवस्थामें पहुँच जाता है तब उक्त चिह्न प्रकट होते हैं ।

“ इस अवसर पर प्रश्न हो सकता है कि वास्तविक और कृत्रिम भूखकी पहचान क्या है ? दोनों अवस्थाओमें ही मनुष्य कह सकता है कि मुझे भूख लगी है । उनमेंसे एकको भोजनकी वास्तविक आवश्यकता है, पर दूसरेको वैसी आवश्यकता नहीं होती । ऐसी दशामें यह किस प्रकार जाना जा सकता है कि उनमेंसे किसे भोजन दिया जाना चाहिए और किसे नहीं ?

“ इसलिये वास्तविक और कृत्रिम भूखको पहचाननेके लिए उनका कुछ अन्तर बतला देना यहाँ आवश्यक जान पड़ता है । जिस समय झूठी भूख लगती है उस समय पेटमें एक प्रकारकी थोड़ी बहुत गुड़गुड़ी होती है । पर जिस समय वास्तविक या सच्ची भूख लगती है उस समय शरीरमें वे चिह्न उत्पन्न होते हैं, जो ऊपर बतलाये गये हैं । इसके अतिरिक्त गलेमें एक विशेष प्रकारकी खुदनी सी होती है, जो वास्तवमें प्यास तो नहीं होती पर प्यास सी जान पड़ती है । गलेकी गिलटियों (Glands) में से एक प्रकारका पानी या रस निकलने लगता है । यह पानीका रस निकलना ही वास्तविक भूखका सबसे अच्छा और प्रामाणिक चिह्न है । उपवास-कालकी समाप्तिके और चाहे जितने लक्षण शरीरमें उत्पन्न हो जायँ, पर जब तक गलेकी गिलटियोंसे पानी न निकलने लगे तब तक कभी उपवास न छोड़ना चाहिए ।

“ दूसरा लक्षण यह है कि जिस मनुष्यको झूठी भूख लगी होगी, वह जो कुछ पावेगा सो सब अपने पेटकी ज्वाला शान्त करनेके लिए खा लेगा । पर जिसे वास्तविक भूख लगी होगी वह खानेके लिए कोई विशेष पदार्थ माँगेगा । उस अवस्थामें समझ लेना चाहिए कि अब वास्तविक भूख लगी है ।

“ इस अवसर यह भी प्रश्न किया जा सकता है कि जब तक वास्तविक भूखके चिह्न प्रकट न हों तब तक उपवास करनेमें कोई जोखिम तो नहीं है ? उपवाससमाप्तके चिह्न उत्पन्न होनेसे पहले ही उपवास करनेवाला मर तो न जायगा ? इस प्रश्नका बहुत सीधा, सहज, निश्चयात्मक और विश्वसनीय उत्तर यही है कि, ऐसा कदापि न होगा । इसमें न तो किसी प्रकारकी जोखिम है और न जान जानेका भय है । जोखिम अथवा मृत्युकी अवस्थातक पहुँचनेसे बहुत पहले ही वास्तविक भूखके चिह्न अवश्य प्रकट हो जायेंगे । बात यह है कि अन्नके बिना मरनेसे पहले कुछ समय तक मनुष्यका शरीर धीरे धीरे गलता रहता है और उस अवस्थातक पहुँचनेसे बहुत पहले ही वास्तविक भूख लग आती है।

“ जो लोग बिना अन्नके भूखों मरते हैं उनके शवकी परीक्षा करके यह जाना गया है कि मरनेके समय उनके शरीरमेंसे नीचे लिखे पदार्थ इतने मानमें घटते हैं—

शर्षी	१७	ग्र
जामु (Tissue) ...	२०	”
कलेजा (Liver) ..	५६	”
तिम्ब्री (Spleen) ...	५३	”
और खून केवल	१७	”

नष्ट होता है।

“ शानतन्तुओं (Nervous system) का कोई अंश नष्ट नहीं होता । इस कामके प्रमाण शरीर-शास्त्रके प्रत्येक प्रामाणिक ग्रन्थमें मिल सकते हैं ।

“ ऊपरके अंकोंसे इस बातका पता लग जाता है कि उपवास-कालमें शरीरका बड़ा अंश सबसे अधिक नष्ट होता है, जिसका उपयोग हमारे शरीरके अस्तित्वके लिए बहुत ही कम होता है । वह अंश चरबी है । इसके अतिरिक्त शरीरमें और भी अनेक अनावश्यक पदार्थ होते हैं, जिनपर उपवासकालमें शरीरका पोषण होता है और यही शरीरके नीरोग होनेका प्रधान कारण है ।

“ उपवास छोड़नेके सम्बन्धमें मैं यह कहना चाहता हूँ कि भोजन आरम्भ करनेके समय बहुत सावधानीसे और समझ बूझ कर सब काम करना चाहिए । उपवास जितने ही अधिक दिनोंका हो उसे छोड़नेके समय उतनी ही अधिक सावधानीकी आवश्यकता होती है । साधारण कामज छापनेका प्रेस जब कुछ समय तक बन्द रहनेके उपरान्त फिरसे चलाया जाता है उस समय आरम्भमें उसे

उपवास-चिकित्सा-

हमेशा बहुत धीरे धीरे चलाते हैं और उसकी गति क्रमशः बढ़ाते जाते हैं। पर यदि उसे आरम्भमें ही पूरी तेजीके साथ चलाया जायगा तो वह अवश्य ही स्ट्र जायगा अथवा उसका कोई कल पुरजा बिगड़ जायगा। उस समय वह यन्त्र ऐसा बिगड़ जायगा कि उसे बहुत समय तन्त्र बन्द रखनेकी आवश्यकता होगी। ठीक यही दशा अपने शारीरिक यन्त्रकी भी समक्षिए। यदि कुछ दिनोंके उपवासके उपरान्त तुरन्त ही इससे पूरी तेजीसे काम लिया जायगा तो वह अवश्य ही बे-काम हा जायगा, इस लिए उपवास हमेशा धीरे धीरे छोड़ना चाहिए और ज्यों ज्यों दिन बीतते जायें त्यों त्यों भोजनकी मात्रा बढ़ती जानी चाहिए। इस प्रकार पाचनक्रिया उत्तमरूपसे होती रहेगी और शरीरका घल भी क्रमशः बढ़ता जायगा।

“उपवास जब तक स्वाभाविक रूपसे स्वयं ही पूरा न हो जाय, जब तक उसकी पूर्तिके सब लक्षण दिखाई न देने लगे तब तक उसे स्वयं न छोड़ देना चाहिए। घाचमें ही उपवास छोड़ना मानों चलती गाड़ीमें रोड़ा अटकाना है। शरीरका आरोग्य क्रियामें इससे बहुत विघ्न पड़ेगा। पेटमें आये हुए नये पदार्थोंको ठिकाने लगानेमें ही शक्ति लगने लगेगी और आरोग्य क्रिया बहुधा मन्द पड़ जायगी। इसलिए उपवासको बिना पूरा किये बीचमें ही छोड़ देना ठीक नहीं है। मान लीजिए कि किसी मनुष्यने १५ दिनों तक उपवास किया। उसकी जीभ पर पपड़ी अभीतरु, जमी हुई है और उसकी सोंसमेंसे बदबू निकलती है, उस समय यदि वह एक प्रास भी खा लेगा तो बहुत शीघ्र उसकी भूख बढ़ने लगेगी और शरीरकी आरोग्य क्रिया बन्द हो जायगी। उसकी जीभपरकी पपड़ी उतर जायगी, सोंसकी पदमू जाती रहेगी, उसके शरीरके विषोंका पाहर निकलना बन्द हो जायगा और शरीरकी अधिकांश शक्ति भोजन पचानेमें लगने लगेगी।

“इस अवसर पर यह बात भी ध्यान रखने योग्य है कि उपवास आरम्भ करनेके दो दिन बाद मनुष्यको भूख ही नहीं लगती। यही आरम्भिक दो दिन बड़ी कठिनतासे बीतते हैं और यह कठिनता शरीरके अस्वाभाविक दशासे स्वाभाविक अथवा दान्त दशामें आनेके कारण होती है। इन दो तान दिनोंके उपरान्त उपवास करनेवालेका समय बहुधा बहुत शान्तिपूर्वक और आनन्दसे कटता है। अबतक उसके शरीरके विषोंका शमन नहीं हो जाता तबतक उसे वास्तविक भूख नहीं लगती।

“सच्ची मृत लगना ही उपवासकी समाप्ति का सबसे अच्छा लक्षण है। सच्ची मृत हमें यह बतलाती है कि हमारे शरीरसे सब प्रकारके विष बाहर निकल गये हैं और अब वह भोजनके लिए तैयार हो गया है। उस अवस्थामें भोजनके विषयमें दो बातें विचारणीय होती हैं। एक तो यह कि भोजन कितना होना चाहिए और दूसरे यह कि वह किस प्रकारका होना चाहिए।

“ऊपर बतलाया जा चुका है कि आरम्भमें भोजन बहुत ही कम होना चाहिए। पहले सप्ताह तो बहुत ही कम भोजन करना चाहिए और उसकी मात्रा शरीर के बारे पढ़ानी चाहिए और तदुपरान्त साधारण और नियमित भोजन करना चाहिए। पर उस दशामें या इस बातका ध्यान रखना चाहिए कि दिन रातमें फ्रेश दो बार भोजन किया जाय और कुछ भूख बाकी रहने पर हा भोजनसे तब खींच लिया जाय। उपवास छोड़नेके उपरान्त सबसे पहले दो दिनों तक तैल तरल पदार्थोंसे ही भूख शान्त करनी चाहिए। उस समय दृढ़तापूर्वक भूखसे अपने बखमें रखनेकी बहुत बड़ी आवश्यकता होती है।

“उपवास छोड़नेके समय किस प्रकारका भोजन करना चाहिए इसके विषयमें कुछ मतभेद है। डाक्टर डेवीकी सम्मति है कि उस समय जिस चीजकी इच्छा है वही चीज खाई जाय। पर भेरी समयमें यह विधान ठीक नहीं है। इसका कारण यह है कि उस समय मनुष्यका मन तरह तरहकी चीजों पर चलता है, यदि वह सभी चीजें खाने लगा तो उनमेंसे बहुतसी उसके लिए हानिकारक प्रमाणित होंगी। बहुतसे रोगियोंने अनुभवसे मैने यह बात अच्छी तरह समझ ली है कि मनुष्य जन्मसे जो पदार्थ अधिक गानमें खाता आता है, उपवास छोड़नेके समय उसकी रुचि साधारणतः उसी पदार्थकी ओर होती है। उत्तरीय ध्रुवके इस्किमो लोग उपवास छोड़नेके उपरान्त चरबी और मछली और अगरेज लोग श्याल हुआ मांस और आलू ही माँगेंगे। जो लोग जन्मसे अन्न, शाक और फल खाते आये होंगे वे सदा अन्न और फल ही माँगेंगे।

“परन्तु रेखा और बुद्धि दोनों सदा साथ ही साथ काम नहीं करतीं। इसलिए धुधातुरकी माँगी हुई चीज उसे देना सब दशावस्थामें ठीक नहीं। मनुष्य ज्ञानके शरीरका संगठन समान प्रकारका और समान पदार्थोंमें ही तैयार है। इसलिए उन सबके लिए दम्पते कच्चे उम्र स्वाभाविक दशामें एक ही प्रकारका ऐसा

उपवास चिकित्सा-

निश्चित भोजन होना चाहिए जो उनके शरीरके लिए लाभदायक और पुष्टिकर हो । मेरी समझमें उपवास छोड़नेके समय इस प्रकार भोजन आरम्भ करना चाहिए —

“ **पहला दिन**—जब उपवास छोड़नेका समय आवे और उसकी समाप्तिके सब लक्षण दिखाई दें उस समय उपवास करनेवालेको एक गिलास सन्तरेका पतला रस पीना चाहिए । यदि वह कुछ गाढ़ा हो तो उसमें थोड़ा पानी भी मिला लेना चाहिए । इसी प्रकारके और दूसरे फलोंका रस भी लिया जा सकता है, पर वह रस न तो बहुत ठंडा होना चाहिए और न उसमें चीनी मिली होनी चाहिए ।

“ **दूसरा दिन**—रोगीको इस बातका विशेष ध्यान रखना चाहिए कि पेटमें अधिक पदार्थ न चला जाय, क्योंकि उस दिन भूख बहुत लगती है और भोषण रूप धारण कर लेती है । उस समय इच्छा और मुखको वशमें रखनेकी बहुत आवश्यकता होती है । यदि उस समय विशेष सावधानी न रखी जायगी तो परिणाम बहुत ही भयंकर होगा ।

“ **दूसरे दिनके लिए** सबसे अच्छी खोराक सत्तरा है । खजूर और अनार आदि और अवसरा पर भले ही लाभदायक हों पर उपवास छोड़नेके समय उनका व्यवहार करनेकी सम्मति मैं नहीं देता । दूसरे दिन जहाँ तक हो सके एक ही फल खाकर काम चलाना चाहिए । यदि एक फल खाकर न रहा जाय तो एक और खा लेना चाहिए—इससे अधिक नहीं ।

“ **तीसरा दिन**—उपवास छोड़नेके दो ही तीन दिन बाद तक बहुत सावधानीकी आवश्यकता होती है । इसके बाद यदि दिन पर दिन भोजन बढ़ाय जाय तो कोई हानि नहीं होती । तीसरे दिन एक आध रोटी, थोड़ी तरकारी और एक गिलास गरम दूध तक लिया जा सकता है । उस दिन एक तो भोजन बहुत सादा होना चाहिए और दूसरे मात्रामे भी कम होना चाहिए ।

“ उपवास छोड़नेके उपरान्त बहुधा दूध ही सबसे अधिक उपयुक्त और लाभदायक होता है । उपवास छोड़नेके दूसरे दिन जो दूध पीया जाय वह इतना ही गरम हो कि उससे मुँह न जले । दूध एक एक घूंट करके और बहुत धीरे धीरे पीना चाहिए । हर एक घंटे बाद एक गिलास दूध पीया जा सकता है । तीसरे दिन हर घंटे पर एक गिलास दूध पीना चाहिए । दूधस शरीरका बल भी बढ़ता है और वजन भी । शरीरके लिए सबसे अच्छा पोषक पदार्थ यही माना जाता है । प्रत्येक दशममें इससे लाभ ही होता है हानि कभी नहीं होती । ”

दिन रातमें एक बार भोजन ।

धृत्येक बुद्धिमान् यह बात स्वयं ही समझ सकता है कि बहुत अधिक या आवश्यकतासे अधिक भोजन करनेसे शरीर पर बहुत बुरा परिणाम होता यदि पहला भोजन न पचा हो, पेटमें मौजूद ही हो और ऊपरसे एक और भोजन कर लिया जाय तो निश्चय ही शरीरको उससे बहुत बुरा परिणाम पड़ेगा । आरम्भके पृष्ठोंमें एक स्थान पर कतलाया जा चुका है कि देशोंमें प्रत्येक तीन घंटेके बाद भोजन करनेकी प्रथा है । भारतवासी भी कमसे कम तीन चार बार अवश्य ही भोजन और जलपान करते हैं, पर अधिक भोजन करनेका यह रोग हालका ही है । आजसे डेढ़ दो हजार वर्ष ससारके किसी भागके निवासियोंको इतना अधिक खानेका लत नहीं था । देनों सभी देशों और जातियोंके लोग इस उन्नत और सभ्य-कालका अपेक्षा उनके प्राकृतिक नियमोंका वही अधिक पालन करते थे । वे सदा सुली हवामें थे, बहुत सा परिश्रम और श्रद्धावानाये करते थे, और जब तक अच्छी भूख न लगती थी तब तक भोजन न करते थे । बल्कि यदि यह कहा जाय एक बारका किया हुआ भोजन पहले खून परिश्रम करके पचा लेते थे, तब बार भोजन करते थे तो अधिक उत्तम होगा । प्राचीन भारत, चीन, मिस्र, रोम, यूनान आदि सभी देशोंके प्राचीन निवासी यह बात भली भाँति समझते थे, कैसा और कितना भोजन करना चाहिए । पर आरकलकी सभ्यता, और उन्नतिने जहाँ हमें बहुतसे लाभ पहुँचाये हैं वहाँ स्वास्थ्यसम्बन्धी बहुत हानि भी पहुँचाई है । प्राचीनकालमें लोग अधिक परिश्रम भी करते थे तरह तरहके कष्ट भी बहुत सहनमें रह लेते थे । पर आज कलकी सभ्यताने तो बहुत ही सुसुमार और आराम-तत्त्व बना दिया है । इस सुसुमारता आराम-तत्त्वकी वधेष्ट फल भी लोगोंको भोगना पड़ता है । यह फल बल्कि हजारों तरहके नये नये रोगोंके रूपमें प्रकट होता है ।

पारके अधिकांश प्राचीन निवासी दिन रातमें केवल एक बार संध्याके भोजन किया करते थे । दिन भर अपने काम धंधोंमें लगे रहते थे, भ्रम-भ्रम करते थे और सब संध्याके समय परिवारके सब लोग एकत्र होकर

आनन्दपूर्वक भोजन करते थे । दिन भर कुछ न खाने और स्नान परिश्रम करनेके कारण उन्हें बहुत अच्छी तरह भूख लगती थी और उस समय वे लोग जो कुछ खाते थे वह अच्छी तरह पचा लेते थे । उनका रखा-सूखा, हल्का और थोड़ा भोजन उनके शरीरके पोषण और बलवृद्धिके लिए यथेष्ट होता था -रोग, आलस्य या विचार आदि उत्पन्न करनेके लिए उसका कोई अवसर ही न रहता था । भोजनके उपरान्त संगीत, नृत्य, और हास्यविनोद आदिका आरम्भ होता था और यही सब बातें उन दिनों आज कलके मुलेमानी नमक और हिंसाधकरी गोलियोंका काम देती थीं । कुछ जातियोंमें केवल दिनके समय ही खानेकी प्रथा थी । उन लोगोंका मुख्य भोजन आठ पहरमें केवल एक बार होता था और वह भी उतनी ही मात्रामें, जितनी मात्रामें आज कलके लोग 'जलपान' करते हैं ।

यद्यपि प्रकृति और प्रवृत्ति बहुत ही घनिष्ठ सम्बन्ध हैं, तो भी अभ्यास एक ऐसी चीज है जो सबको और फलतः प्रवृत्तिको भी दबा लेती है । आप दिन भरमें पसेरी भर अन्नका भी सत्तानाश कर सकते हैं और डेढ़ पाव या आध सेरमें भी आपरा निर्वाह बहुत मजेमें हो सकता है । इसमें आवश्यकता है केवल अभ्यासकी । यदि आप आवश्यकतासे अधिक भोजन करनेका अभ्यास करेंगे अवश्य ही आपकी भूखसम्बन्धी प्रवृत्ति और सहज-बुद्धिका थोड़े समयमें नाश हो जायगा और आप उस अभ्यासके वशीभूत हो जायेंगे । यदि बहुत ही छोटी अवस्थाके दो बालक भिन भिन दाइयोंको दे दिये जायें और उनमेंसे एक दाई बहुत थोड़ी थोड़ा देरके बाद दूध पिलाती रहे और दूसरी नियमित रूपसे दो दो या तीन तीन घंटोंके बाद दूध पिलाया करे तो निश्चय है कि पहली दाईवाला बालक—चाहे बीमार हा क्यो न हो जाय—दूर दम दूधके लिए रोया करेगा, पर जिस बालकको नियमित रूपसे छ या आठ बार दूध पिलाया जायगा उसे सातवीं या नवीं बार दूध पिलाना भी बहुत कठिन हो जायगा । इसका कारण यही है कि अभ्यासके कारण उसकी प्रवृत्ति, इच्छा और सहज बुद्धिका नाश हो जायगा, और इस नाशना परिणाम सदा घातक और अत्यन्त हानिकारक ही होगा । उसका स्वास्थ्य सदा बिगड़ रहेगा और वह कभी शारीरिक सुख न भोग सकेगा ।

बहुधा हम लोग देखा देखा करते हैं कि नागरिकोंको देहातियोंका स्वास्थ्य देखकर बड़ा ही आश्चर्य होता है । नागरिक बहुतसा धी-धीनी, पूरी-पक्वान, मेवा-

मिठाई, मांस-मछली और पूजा-पछोड़ी साया करते हैं, पर सदा रोगी और दुर्बल हो बने रहते हैं । लेकिन देहातवाले वाजरे, जो और मकईकी सूखी रोटी खाकर इतने नीरोग और हृष्ट पुष्ट बने रहते हैं कि यदि वे चाहें तो दो एक नागरिकोंको बड़े आनन्दसे बगलमें दबाकर कोसदो कोसमा चकर लगा सकते हैं । इसका कारण यही है कि वे स्वच्छ वायुमें रहकर इतना अधिक, परिश्रम करते हैं कि उनका छारा भोजन पच जाता है और दूसरे भोजनके समय तक उन्हें थूथ गहरी भूख लग जाती है । एक देहाती प्रातःकाल चार बजे उठकर अपनी गौओं-भैंसोंके मानी-पानीका सघ प्रयन्ध करेगा और ग्यारह बारह बजेतक या तो एकाध बीघा जैन जोतकर रख देगा और या घी दूध, मक्खन, खोआ आदि बेचनेके लिए चार पाँच कोसके किसी शहरका चक्कर लगा आवेगा । शहरमें ही वह थोड़ेसे मुने दाने खाकर पानी पी लेगा और अपने घर पहुँच कर थोड़ी देर तक मुस्तानेके बाद फिर किसी शारीरिक परिश्रममें लग जायगा । ऐसी दशामें सन्ध्या या रातके समय उसे खूब तेज भूख लगना बहुत ही स्वाभाविक है और तेज भूख लगने पर जो कुछ चाया जायगा वह अवश्य ही बहुत अच्छी तरह पच कर हमारे शरीरमें लगेगा और हमारे अंगप्रत्यंगको पुष्ट करेगा । शहरके रहनेवाले सबेरे उठते ही स्नान आदिमें निश्चिन्त होकर जलपान पर बैठेंगे, मानो रात भर उन्होंने चक्की ही पीसी हो । जलपानके उपरान्त वे हाथमें या सौ ताश, अग्नहार या किताब आदि उठा लेंगे और या अपने मद्यनके नीचेवाली अपनी दृष्टान पर जा बैठेंगे । ग्यारह बजे आप यह कहते हुए उठेंगे कि आज कुछ भूख तो नहीं मालूम पड़ती, पर बलो सा ही आवे, नहीं तो रमोई टंडी हो जायगी । नौकरीपेशा लोग ज्यों त्यों करके इस विचारसे पेठ खून कस लेने कि अब दिन भर तो कुछ मिलेगा ही नहीं और चटपट कपड़े पहन कर इसके या ट्रामवे पर घसितते हुए कचहरी या दफ्तरमें पहुँच जाँयेंगे । दिन भर उनके हाथमें साली कलम रहेंगी और वह भी थड़ा मारी बोझ मालूम पड़ेगी । खमीर लोग दिन भर तो तकियों और गद्दियोंमें गड़े हुए पड़े रहेंगे और सन्ध्या समय गार्दा पर सवार होकर अपने बदले थोड़ेसे थोड़ा शारीरिक परिश्रम करवाके निश्चिन्त हो जायेंगे । इन सभी लोगोंको सबेरेके जलपान और दोपहरके भोजनके शक्तिरिक्त सन्ध्याका जल-पान और रातका भोजन भी अवश्य ही चाहिए । यदि दो पद-

रके भोजनके बाद कुछ फल और रातके भोजनके उपरान्त थोड़ा दूध मिल जाय तो उसके लिए भी पेटमें जगहकी कमी नहीं है। ऐसी अवस्थामें यदि देहाति-योंका स्वास्थ्य देखकर शहरवाले अपना मन न मसोसेगे तो और क्या करेंगे? आपको नगरोंमें जो दुबले-पतले, जन्मरोगी और धँसी हुई आँखोंवाले हजारों लाखों दूकानदार, फेरीदार, शूरी, शिक्षक, वकील और छात्र आदि मिलेगे उनके शारीरिक कष्टका कारण भीमसेनी भोजनके अतिरिक्त और कुछ भी नहीं है।

इन शारीरिक कष्टोंसे बहुत ही सहजमें छुटकारा पानेका सर्वोत्तम उपाय यही है कि मनुष्य अपना भोजन धीरे धीरे कम और परिमित करता हुआ दिन रातमें केवल एक बार भोजन करनेका अभ्यास डाले। यह अभ्यास अधिकसे अधिक एक मासमें हो जायगा और जब एक दो मासमें यह केवल एक बार भोजन करनेके गुण बहुत अच्छी तरह समझ लेगा तब नियमित भोजनके अतिरिक्त उसे अमृततक पिलाना कठिन ही नहीं बल्कि असम्भव सा हो जायगा। दिन रातमें केवल एक बार भोजन करनेवाला मनुष्य कभी आवश्यकतासे अधिक खा ही नहीं सकता। उसके गलेके नीचे उतना ही भोजन उतरेगा, जितना उसका पक्वाश्चर्य चौबीस घंटोंमें पचा सकेगा। भारतवर्षमें ऐसे सैकड़ों हजारों आदमी मिलेगे जो व्रत रूपमें केवल एकाहार करते हैं। ऐसे लोग देखनेमें स्वभावतः प्रसन्नचित्त, शरीरसे हृष्टपुष्ट और सात्विक प्रकृतिके होंगे। निश्चित समयको छोड़कर और कभी कुछ खानेकी उनकी प्रकृति ही न होगी। क्यों? इसी लिए कि वे प्रकृतिके अनुकूल आचरण करते हैं। वे कभी रोगी नहीं होते। क्यों? इसी लिए कि वे अपने पेटकी मशीन कभी व्यर्थ नहीं चलाते।

जो लोग दिन रातमें केवल एक बार भोजन करना चाहते हों उनके लिए भोजनका सबसे अच्छा समय सन्ध्या है। यह एक बहुत ही साधारण बात है कि पेट भरे होने पर न तो परिश्रम होता ही है और न परिश्रम करना उचित ही है। दिनके समय मनुष्यको बहुत कुछ शारीरिक अथवा मानसिक परिश्रम करना पड़ता है। ऐसी दशामें दिनके समय किसी प्रकारका भोजन न करके केवल रातके समय भोजन करना बहुत ही श्रेष्ठ और लाभदायक है। एक बार जब अनुभवासे दिनको भोजन न करनेके गुण मालूम हो जाँयगे तब फिर कभी किसी तरहकी चीज पर आदमीका मन ही न चलेगा। वयस्क लोग एक मासमें

यहुत अच्छी तरह इसका अभ्यास कर सकते हैं और बालकोंको दस वर्षकी अवस्थातक सहजमें इसका अभ्यास डाला जा सकता है । डा० लिंकन नामक एक विद्वान् अपने बालोंको दिनमें कभी किसी प्रकारकी चीज खानेने लिए नहीं देते थे और प्रायः कहा करते थे कि बिना दिन भर काम किये भोजनकी इच्छा करना ठीक वैसा ही है, जैसा कि किसी कारीगरका बिना दिन भर काम किये पहले ही अपनी मन्दूरी माँगना ।

मनुष्योंको बहुतसे रोग ऐसे होते हैं, अधिक भोजनके अतिरिक्त जिनका और कोई कारण हो ही नहीं सकता । ऐसे लोगोंको जो अधिक भोजन करके ही अपने शरीरको रोगी बनाते हैं दिन रातमें केवल एक बार भोजन करनेमें बहुत अधिक लाभ पहुँचता है । एक बार भारतमें एक पादरी महाशय ज्वरमें घुरी तरह पीड़ित हुए । सात महीने तक डाक्टरोंने उनका शरीर दिनमें तीन बार भोजन, छ बार औषध और फदाबिद इससे भी अधिक बार दूध, और ब्रिस्कीसे सूज मरा । यहाँ तक कि अन्तमें वे सूज कर जीँटा हो गये और विवश होकर अपने देश अमेरिकाको चले गये । वहाँ सौभाग्यवश उनकी भेट एक योग्य उपनासचिकित्सकसे हो गई । उपवास चिकित्साके उन्हें दिन रातमें केवल एक ही बार भोजन देना आरम्भ किया और भोजे ही दिनोंमें उनकी सारी शिरायते दूर हो गई । बार महीनेके अन्दर ही वे बहुत हलपुष्ट हो गये और तौलमें आध मन बढ़ गये । वहाँसे नीरोग होकर वे फिर भारत चले आये और सब परिश्रम करके दिन रातमें केवल एक ही बार भोजन करके रहने लगे । इस प्रकार वे चार वर्षों तक यहाँ रहे और इस बीचमें वे या उनके परिवारके लोग भा कभी बमारा नष्ट हुए ।

ब्रिटिश मेडिकल एसोसिएशनमें एक बार डा० रेवेमैन्टीने एक ऐसी बालिकाका हाल सुनाया था, जिसकी अवस्था चार वर्षकी थी और जिसके दाहिने घुटनेमें भयंकर Tuberculosis हो गया था । उन बालिकाको दिन रातमें चार बारके बदले केवल एक बार भोजन दिया जाने लगा । सुबह और शामको उसे थोड़ा थोड़ा दूध भी दिया जाता था । उस बालिकाको और भी कई भयंकर रोग थे । पर सवा बरसमें उसके सब रोग समूल नष्ट हो गये और वह बचनमें बीसह सेरसे बढ़कर पन्तीस सेर हो गई । इस अवसर पर यह बात ध्यान रखने

योग्य है कि Tuberculosis एक ऐसा रोग है, जिसका अच्छा होना प्रायः असम्भव समझा जाता है और जो रोगीके प्राण बिना लिये छूटता ही नहीं ।

इंग्लैण्डमें एक बार एक स्त्रीके गर्भमें पथरीकासा एक रोग हो गया और उसमें कई सेर तौलकी एक गाँठ पड़ गई । उसका चेहरा बिल्कुल पीला पड़ गया था, शरीर सूखकर कौंटा हो गया था, दिनरात सिरमें दर्द रहता था, कब्जियत थी, कै आती थी और इसी तरहकी बीसियों शिकायतें थीं । शस्त्र-चिकित्सा करके उसके गर्भकी गाँठ तो निकाल दी गई थी, पर उसकी दुर्बलता और दूसरी सब शिकायतें बराबर बढ़ती ही जाती थीं । जब उसके बचनेकी कोई आशा न रही तब उसे दिन रातमें दो बार भोजन दिया जाने लगा । पर जब उससे कुछ लाभ न हुआ तब केवल एक बारके भोजनकी ठहरी । इससे उसकी सारी शिकायतें दूर होनेके सिवा छः सप्ताहमें उसका वजन तीन सेर बढ़ गया । जुलाई १९०१ में उसकी अन्त्र-चिकित्सा हुई थी और दिसम्बरमें वह पूर्णरूपसे नीरोग और अपने सब काम करनेमें समर्थ हो गई थी । यदि वह औषधों और भोजनके सहारे ही रक्खी जाती तो इसमें कोई सन्देह नहीं था कि वह उन्हींका शिकार बन जाती ।

जलपान न करना ।

शुद्धि आरम्भमें ही आप एक दमसे दोपहरका भोजन न छोड़ सके तो कमसे कम सवेरेका जलपान या कलेवा करना अवश्य छोड़ दें । इससे होनेवाले लाभ भी अपेक्षाकृत कुछ कम नहीं है । इस अवसर पर हम अपनी ओरसे कुछ अधिक न कहकर प्रसिद्ध विद्वान् डाक्टर लेवीके अनुभवका सारांश यहाँ पर दे देना ही अधिक उत्तम समझते हैं । आपने लिखा है—

" जिस दिन मैंने पहलेपहल जलपान छोड़ा था उस दिन मेरा शरीर और मन इतना हलका और प्रसन्न हुआ जितना कभी वाल्य या युवा अवस्थामें भी नहीं हुआ था । दोपहरके समय खूब भूख लगने पर मैंने बहुत अच्छी तरह भोजन किया । उस समय भोजन बहुत ही स्वादिष्ट जान पड़ता था । रातभर सोनेके बाद प्रातः ञाल कभी स्वाभाविक भूख नहीं लगती । सोना कोई ऐसी

किया नहीं है, जिससे कि उसकी समझ पर ह" भूख लग आवे । हजारों ऐसे आदमी हैं, जिन्होंने अपना प्रातः काल जलपान छोड़ दिया है और थोड़े ही दिनों बाद जिन्हें कभी उससी आवश्यकता नहीं जान पड़ी । यदि जलपान आवश्यक होता तो यह बात कभी न होती, क्योंकि प्रकृति अपनी आवश्यकताको पूरा किये बिना कभी नहीं मानती । यह कदापि सम्भव नहीं है कि वह अपनी किसी आवश्यकताको बिना पूरा किये ही अथवा थोड़े भोजन पर ही हगारे शरीरको बिल्कुल ज्योका त्यों बनाये रखे । जो जलपान तुम बिना आवश्यकताके और केवल अपने अभ्यासके कारण करते हो, वह घटा सरलतासे तुम्हें उसके छोड़ देनेकी आज्ञा दे सकती है । पर यदि तुम उसकी आवश्यकताको पूरी तरहसे पूरा न करोगे तो आगे चलकर तुम्हें उसका फल भी अवश्य ही भोगना पड़ेगा ।

" जलपान करना छोड़ दो और जब तक खूब तेज भूख न लगे तब तक कभी कुछ मत खाओ । जब तुम उस भूखके आसरे रहोगे तब अवश्य ही वह अपने समय पर जचितहोगे मांसमं पड़ेगी । उस अवसर पर तुम स्वयं ही यह निश्चय कर सकोगे कि क्या बीज और कितनी खाना चाहिए । जब तब भोजनकी पूरी पूरी आवश्यकता न हो तब तक कोई भोजन चल-बर्दक और स्वास्थ्य-प्रद नहीं हो सकता । वास्तविक आरोग्यता प्राप्त करनेके लिए खूब तेज भूख, खूब स्वादिष्ट मांसमं होनेवाले सादे भोजन, खाद्यपदार्थको बहुत अच्छी तरह खाने और पाचनके समय मनके खूब शान्त रहनेकी आवश्यकता होता है ।

" बिना जलपान किये अपने काम पर जाओ, दोपहरके भोजनके समय तुम्हें खूब तेज भूख लगेगी । इतनी तेज भूख लगेगी कि यदि तुम भोजनसे पहले किसी प्रकारकी शक्ति-वर्द्धक औषध खानेके अभ्यस्त होगे तो वह औषध खाना भूल जाओगे । तुमको भोजन बहुत ही स्वादिष्ट जान पड़ेगा और भोजनके उपरान्त तुम्हारी तबीयत इतनी अच्छी जान पड़ेगी कि तुम्हें किसी तरहका पाचक या धूरन खानेकी भी आवश्यकता न रह जायगी । कितनी सीधी बात है । जबतक वास्तविक और खूब भूख न लगे तबतक कुछ मत खाओ, चाहे मारा दिन सप्ताह या महीना भी क्यों न बीत जाय । उपवास करना बहुत ही शुरुकिन है, उसमें किसी प्रकारकी हानिकी कोई सम्भावना नहीं है । "

यदि परिवारमें एक मनुष्य प्रातः कालका जलपान करना छोड़ देगा तो उससे होनेवाले लाभोंको देखकर सम्भवतः परिवारके और लोग भी बहुत ही शीघ्र अपना अपना जलपान छोड़ देंगे। जलपान न करनेवालोंका चित्त सदा प्रसन्न रहता है, उन्हें जल्दी कभी किसी तरहकी शिकायत नहीं होती। अमेरिका-वालाका देखादेखा युरोपवाले भी जलपान न करनेके गुण समझने लगे हैं। अभी हालमें इंग्लैण्डमें एक स्वास्थ्यसर्विद्धिनी सभा स्थापित हुई है जिसका प्रधान उद्देश्य जलपानकी प्रथा रोकना है। जिस दिन उस सभाकी स्थापना हुई उस दिन उसमें नगरके बहुत बड़े बड़े अधिकारी, रईस और विद्वान् इक्के हुए थे। यह सभा इंग्लैण्डके मंचेस्टर नगरमें हुई थी। उस अवसर पर वहाँके 'मंचेस्टर गार्डियन' नामक प्रसिद्ध पत्रने लिखा था—“आज मंचेस्टर नगरमें पहले दिनोंकी अपेक्षा सैकड़ों जलपान कम हो जायेंगे और यहाँकी स्वास्थ्यसभा थोड़े ही घंटोंमें अपनी स्थापनाका शुभ फल देख लेगी। सम्भवतः उसकी देखादेखा 'जलपान' का निषेध करनेवाली सैकड़ों सभायें स्थापित होंगी। लोगोंका बहुत सा समय केवल जलपान तैयार करनेमें ही लग जाता है। स्वास्थ्य सुधारने, आयु बढ़ाने और सुखी रहनेके लिए इससे अच्छा और कौनसा काम हो सकता है? तरह तरहके रोगोंसे बचने और प्राप्त रोगोंसे मुक्त होनेका इससे अच्छा और कौनसा उपाय हो सकता है? जातिके लिए इससे अधिक उपकारक और कौन सी बात हो सकती है? यदि प्राकृतिक नियमोंका पालन किया जाय और अपने शरीरको अवसर दिया जाय तो अवश्य ही वह अपनी सारी मरम्मत आप ही कर लेगा। और यह प्रथा कोई नई नहीं है, केवल पुरानी प्रथाकी पुनरावृत्ति है। यह सर्व रागनाशक कोई पेडेंट बचा नहीं है, बल्कि हमारे जीवनकी रक्षाका सर्वोत्तम उपाय है। इस नये उपायसे उन पुराने दुष्ट उपायोंका नाश होगा, जिनके कारण शरीर-रक्षाके बहानेसे जातिको तरह तरहके कठोर दण्ड सहने पड़ते हैं।”

लंडनके एक दिग्गज डाक्टरने—जो इंग्लैण्डके कई विशाल अस्पतालोंमें चिकित्सकका काम कर चुके हैं—रोगोंके कारणोंके सम्बन्धमें एक पुस्तक लिखी है। उस पुस्तकमें आपने एक स्थल पर लिखा है—“अमेरिकाके डा० डेवीने एक ग्रन्थ लिखा है, जिसका मुख्य तात्पर्य यह है कि कुछ दिनों तक पूरा पूरा उपवास करनेसे सैकड़ों तरहके रोग नष्ट हो जाते हैं और

बहुतसे साधारण रोग केवल जलपान छोड़ देनेमें ही छूट जाते हैं । यदि पक्काशयको रोटह घटों या उससे अधिक समय तक शान्तिपूर्वक अपना काम करने दिया जाय तो बहुतसे रोगोंसे मुक्ति हो सकती है । उस पुस्तकमें इस क्रियासे अच्छे होनेवाले बहुतसे लोगोंके विवरण दिये गये हैं । म जहाँ तक सम-ज्ञता है, उनका तर्क अदाटथ है और कथन बिलकुल सत्य है ।

“ यह परिणाम निम्नलिखित मैंने स्वयं अपने ऊपर उसका अनुमन आरम्भ किया और मैंने जलपान छोड़ कर दिनमें केवल दो बार भोजन करके रहना आरम्भ किया । जब मैंने सबेरे और सन्ध्याका जलपान छोड़ दिया तब दोपहरको एक बजे मुझे बहुत अच्छी तरह भूख लगने लगी । उस समय अच्छी तरह खानेमें बाद रातको आठ बजे तक कभी कुछ खानेकी मेरी इच्छा न होती थी । इसका परिणाम ठीक वैसा ही हुआ, जैसा डा० डेवीने अपनी पुस्तकमें बत-लाया है । प्रातः काल मेरी तबीयत बहुत प्रसन्न रहने लगी और मैं बहुत अच्छी तरह शारीरिक और मानसिक परिश्रम करनेके योग्य हो गया । एक बजे मुझे ऐसी तेज भूख लगती थी जैसी पहले कभी बरसोंसे न लगी थी । जब मैं जलपान किया करता था तब उसके उपरान्त मुझे बहुत मुस्ती मालूम हुआ करती थी और उसके घटे दो घटे बाद तक अच्छी तरह मानसिक परिश्रम न हो सकता था । इस प्रकार मैं दिनमें दो बार भोजन करके बहुत अच्छी तरह रहने लगा । ”

यह मिथ्या भ्रम मनगें निम्नलिखित डालो कि अपना स्वास्थ्य और बल बनाये रखनेके लिए हमको दिनमें तीन बार भोजन करना आवश्यक है । प्रत्येक मनुष्यके लिए दिन रातमें दो बार भोजन करना यथेष्ट है । बहुत अधिक शारीरिक परिश्रम करनेवाले और युवावस्थाके लोग भी बड़े आनन्दसे दिन रातमें केवल दो बार भोजन करके रह सकते हैं । इससे उनका स्वास्थ्य सुधरेगा तथा बल बढ़ेगा । बहुधा लोग सबेरे स्नान आदिसे निवृत्त होते ही बिना भूख लगे जबरदस्ती कुछ न कुछ खाही लेते हैं । शरीर पर इस जबरदस्तीका बहुत ही बुरा परिणाम होता है । यदि यह अभ्यास छोड़ दिया जाय और प्राकृतिक नियमोंका अनुसरण किया जाय—केवल खरि, सप्पस भोजन, क्रिया, उपय बल कि, खल, देव, गूड, दगे-तो, सहर, रगे, बहुतसे रोग और फलत चिन्तितकोंके चिकित्सालय आदि भी कम हो जायें ।

खान-पानका विचार ।

प्रत्येक मनुष्यके लिए अपने खानपानका विचार रखना बहुत ही आवश्यक है, क्योंकि हम जो कुछ खाते या पीते हैं उसका प्रभाव केवल हमारे शारीरिक संगठन पर ही नहीं पड़ता, बल्कि हमारे आचार विचार और स्वभावके साथ भी उसका बहुत ही घनिष्ठ सम्बन्ध होता है। ससारमें जितने जीव हैं प्रायः उन सबके लिए कुछ न कुछ विशिष्ट प्राकृतिक भोजन निश्चित होता है और निश्चित भोजनको छोड़कर वह जीव और किसी प्रकारका पदार्थ नहीं खाता। आप किसी शाकाहारी पशुको लास प्रयत्न करने पर भी कभी किसी प्रकारका मांस या कीड़े-मकोड़े आदि नहीं खिला सकते। किसी मांसाहारी पशुको फल आदि खिला देनेका प्रयत्न भी कभी सफल नहीं हो सकता, पर ससारके समस्त जीवोंमें अपने आपको सर्वश्रेष्ठ समझनेवाला मनुष्य अपने खान पानके सम्बन्धमें कभी किसी प्रकारका विचार नहीं रखता। बहुधा उसे जब जो कुछ मिलता है वह चन खा लेता है। तरह तरहके विषाक्त और मादक द्रव्य और शीशुर, विनी, शुक्ते, गूहे आदि सभी उसके लिए खाद्य हैं। ससारमें कठिनातासे कोई ऐसा पदार्थ मिलेगा जिसे मनुष्य किसी रूपमें भा अपने पेटमें न उतार सकता हो। यही नहीं, वह अपने खानेके लिए निम्न तरह तरहके नये पदार्थोंका अन्वेषण और आविष्कार किया करता है। पर खान पान सम्बन्धी यह अत्याचार मनुष्य-जातिके लिए कितना हानिकारक और कितना दुःखदायक है, इसका विचार करनेका कष्ट बहुत ही कम लोगोंने उठाया होगा।

मोटे हिसाबसे ससारमें दो प्रकारके खानेवाले लोग माने जाते हैं, एक शाकाहारी और दूसरे मांसाहारी। शाकाहारियोंके सम्बन्धमें किसीको कुछ कहनेकी आवश्यकता ही नहीं है, क्योंकि फल और शाक आदि मनुष्यका निसर्ग सिद्ध भोजन है। मांसके बहरसे कट्टर पक्षापाती भी चाहे 'केवल शाकाहार' की निन्दा भले ही करें, पर 'शाकाहार' पर वे किसी प्रकारका आक्षेप नहीं कर सकते। क्योंकि प्रत्येक मांसाहारी अवश्य ही शाकाहारी भी होता ही है। आक्षेप करने योग्य केवल मांसाहारी ही हैं। अब देखना यह है कि शाकाहारियों पर जो आक्षेप किये जाते हैं वे वास्तवमें कहींतः सत्य हैं।

यदाचित् यहाँ इस बातको विशेष रूपसे सिद्ध करनेकी कोई आवश्यकता न होगी कि मांस खानेवालोंकी प्रकृति बहुधा उग्र उदृष्ट और हिंसक हो जाता है और फलतः वे लोग क्रूर, निरकुश और अत्याचारी हो जाते हैं। मांसाहारियोंके कारण दूसरे मनुष्यों और जीवोंको बहुत कुछ अत्याचार सहना और पाड़ित होना पड़ता है। उदाहरणस्वरूप शेर और गौ, बाज और तोते, पठान और वैष्णव उपस्थित लिये जा सकते हैं। यदि अत्याचार और बल प्रयोग आदिकों गणना गुणोंमें की जा सकती हो तो अवश्य हा मांसाहार भी उत्तम और प्रशंसित हो सकता है, अन्यथा वह इससे विरुद्ध प्रमाणित होगा। कुछ लोग मांसाहारके पक्षरूप समर्थन करते हुए यह कहा करते हैं कि मनुष्यको अपने अविनाशिकी रक्षा करने और अपना अस्तित्व बना रखनेके लिए ही मांसाहारी होना बहुत आवश्यक है। इसी कोटिसे एक राजाने एक बार अपने पक्षसे समर्थनके लिए लेखकको किया। आप्रमथका इस आशयका एक मन्त्र सुनाया था कि सृष्टिवा यह परस्पर-गत नियम है कि 'बार पैंरोवाले दो पैंरोवालोंको खायें और दो पैंरोवाले बिना हाय पैंरोवालोंको खायें।' तात्पर्य यह कि प्रत्येक सबल अपनेम निर्वलको खा जाता है। आधुनिक पाश्चात्य विद्वानोंम भी इस सिद्धान्तके अनुयायियोंका फर्मी नहीं है। वे लोग दुर्बलताको महान् पाप समझते हैं और उत्तरात्तर सशक्त बना अपना परम धर्म और कर्तव्य समझते हैं। प्रत्येक विचारवान् बिना किसी प्रकाशका आगा पीछा किये राजनीतिक और सामाजिक आदि कारणोंसे यह सिद्धान्त जुरन्त स्वीकार कर लेगा और उसकी उपयोगितामें कभी कभी प्रशंसा सन्देह नहीं करेगा, पर यदि कोई मांसाहारी इस सिद्धान्तको अपनी प्राणिक क्रूरके समर्थन और पोषणके लिए सामने रखेगा तो विचारवानोंकी अवश्य ही उम पर दया और हंसी आवेगी। अपना अस्तित्व बनाय रखने और राजनीतिक अधिकार रक्षणके लिए अधिपति अधिक बलशाली ही आवश्यकता हो सकती है। क्रूर, भयंकर और अत्याचारी प्रकृतिमें जमने क्या सहायता मिलेगी? कोई मांसाहारी श्रविके साथ यह बात नहीं कह सकता कि जममें किया मांसाहारीका अपना अधिक बल है। मांसाहारी बल बहुधा शारीरिक शक्तियोंके निरन्तर और सम्पुष्कता से बढ़ता है। प्रत्येक मनुष्य जिससे आचार आदि परिनिर्त हो बलिष्ठ हो जाता है। मांसाहारने गररकी बलशाली फर्मी ली। प्रशस्ती उदात्तता न्हा मित्र राजनी, बल

उल्टे उससे मनुष्यका शरीर तरह तरहके भयंकर भयंकर रोगोंका घर हो जाता है और वह उसकी मृत्युका कारण होता है। इसका मुख्य कारण यही है कि मांस मनुष्यका स्वाभाविक भोजन नहीं है।

भारत सरीखे दक्षिण देशोंमें कुछ लोग मांस मछली खाना इसलिए उपयुक्त समझते हैं कि उसमें दाम कम लगता है। मांस तो अग्निसे सस्ता पद ही नहीं सकता, रही मछली सो उससे भी सस्ते दामके शाक आदि प्रायः सभी स्थानोंमें मिलते हैं। इनके अतिरिक्त यदि यह बात भी मान ली जाय कि मांस और मछली विलकुल मुफ्त मिलती है और अन्न, फल और दूध आदिमें घरनी सारी जमा लग जाती है तो भी मांसाहारका समर्थन नहीं होता। क्या कोई पदार्थ केवल इसी विचारसे खाद्य सिद्ध हो सकता है कि उसमें हमारा दाम नहीं लगता ? क्यापि नहीं। किसी पदार्थको खाद्य सिद्ध करनेके लिए उसमें प्रधानतः कुछ विशिष्ट गुणोंका आवश्यकता होती है, मृत्युका प्रश्न तो बहुत ही गौण है। साथ ही यह बात भी विचारणीय है कि मांस मछली आदि कहीं तक सस्ती पड़ती है। पर उसके सस्तेपनका विचार करनेके समय डाक्टरकी उस फीस और औपधियों आदिके मृत्युको न भूल जाना चाहिए जो मांसाहारके परिणामस्वरूप हमारी गँठसे निकल जाता है। यदि मांसाहारके कारण होनेवाले भीषण और प्राणघातक रोगोंका भी विचार कर लिया जाय तो सम्भवतः ससारमें इससे बढ़कर मैंहगा मोदा और कोई न दिखाई देगा।

मांसाहारियोंने अपने पक्षके समर्थनके लिए जहाँ और तरह तरहकी युक्तियाँ लगाई हैं वहाँ मनुष्यके शारीरिक और विशेषतः मौखिक सगठनकी भी बहुत कुछ आड़ ली है। पर शरीर शास्त्रके आधुनिक बड़े बड़े विद्वानोंने परीक्षा और अनुभवसे यह बात सिद्ध कर दी है कि शरीर सगठनके विचारसे मनुष्य शाकाहारी ही है, मांसाहारी नहीं। इससे अतिरिक्त लेखकने एक बार स्वर्णीय पं० शुजीलाल शर्माको—जिन्होंने शायद बौद्ध धर्मसे मिलता जुलता चैरलामें 'निर्विरत्य' नामक एक नया सम्प्रदाय खड़ा करनेका विचार किया था—अपने व्याख्यानमें यह कहते सुना था कि ससारका कोई जीव वास्तवमें और स्वभावतः मांसाहार नहीं होता, यहाँ तक कि दोरनीका बच्चा भी जन्म लेते ही पहले अपनी माताका दूध पीता है, चररी या भैंसेका मांस नहीं खाता। पर ये सब विषय अपेक्षाकृत अधिक

गूड हैं और इन पर विचार करना बहुत बड़े बड़े विद्वानोंका हा काम है । पर नानपशरीर पर पन्नेवाले मांसके प्रभाव आदिका विचार बहुत कुछ वादविवाद और अनुभव आदिके कारण इतना सरल, स्पष्ट और सिद्ध हो गया है कि इन विना किसी प्रकारकी कठिनाताके उसे अपने पाठकोवि सामने रख सकते हैं ।

जो पदार्थ दौंतासे अच्छी तरह कुचल कर चनाया और पीसा न जा सके वह मनुष्यके लिए कदापि खाद्य नहीं हो सकता । मांसमें जो रसे होते हैं वे भी ऐसे हा होते हैं और फलतः वह खाये जानेसे योग्य नहीं होता । प्रश्न हो सकता है कि जो पदार्थ मनुष्यके खाने और पचाने योग्य नहीं है उनके खानेकी प्रथा क्या, क्यों और कैसे चली ? इसका उत्तर इससे सिवा और कुछ नहीं हो सकता कि बहुत प्राचीन कालमें बहुत ही विवश होने पर कुछ लोगोंने मांस खाना आरम्भ किया होगा और तभीसे वह खाद्य पदार्थोंमें गिना जाने लगा और वास्तवमें पराकाष्ठाकी विवशताके अतिरिक्त मांस सरीखे घृणित पदार्थके खानेका और कोई कारण हो ही नहीं सकता । बहुत सम्भव है कि मनुष्यको मांस खानेका कुछ शिक्षा हिंसक पशुओं आदिसे भा मिला हो । थाप कर जब कि मनुष्यको ससारके कोने कोनेमें उत्तम वानस्पत्य और स्वाभाविक भोजन मिल सकता है तो कोई कारण नहीं है कि मनुष्य ऐसे अस्वाभाविक और हानिकारक पदार्थका खाना बराबर जारी रखे । मांसके अस्वाभाविक भोजन होनेका सबसे अच्छा प्रमाण यह है कि कभी कोई बालक या बयस्क जिसने कभी मांस न खाया हो पहले पहल बिना बहुत अधिक अरुचि प्रसूत किये कभी उसे खाना आरम्भ नहीं कर सकता । मांस खानेका आरम्भ अरुचिको दयाकर अपनी प्रवृत्ति और इच्छाके विरुद्ध करना पड़ता है । मांस खाना मनुष्यके लिए कितना अधिक हानिकारक है, इसके प्रमाण-म्वरूप यदि बड़े बड़े डाक्टरोंकी सम्मतियाँ एकर की जायें तो शायद बहुत बड़ा पोथा बन जायगा । बड़े बड़े वैज्ञानिकोंने रासायनिक परीक्षासे यह बात सिद्ध की है कि मांसमें शरीरकी हानि पहुँचानेवाले द्रव्य तो बहुतसे होते हैं, पर कोई ऐसा पौष्टिक द्रव्य नहीं होता जो हमें वनस्पति-जन्य खाद्य पदार्थोंमें न मिलता हो । सब प्रकारके अन्नमें पौष्टिक द्रव्य मसखी अपेक्षा वहीं अधिक होते हैं । परीक्षाद्वारा यह सिद्ध हो चुका है कि शाकाहारी लोग मांस

शरिरियोंकी अपेक्षा अधिक बलवान्, अधिक परिश्रमी, अधिक शान्त और अधिक विचारवान् होते हैं। ससारमें अब तब नितने बड़े बड़े महात्मा, दार्शनिक, श्रुति और विद्वान् हो गये हैं उनमेंसे बहुत ही थोड़े ऐसे निकलेगे जो मासाहारी हों, और उनमें भी मासके पक्षपातियोंकी सख्या तो और भी कम होगी।

मासमें यदि अन्नकी अपेक्षा कोई विशेषता होती है तो वह उन उत्तेजक द्रव्योंकी अधिकता है, जो प्रायः सब प्रकारके मादक द्रव्योंमें हुआ करते हैं। जिस प्रकार मादक द्रव्य हमारे शरीरमें पहुँचकर उसकी सजीवना शक्तिको अपने साथ युद्धमें प्रवृत्त करके उसे चंचल बना देते हैं, ठीक उसी प्रकारका प्रभाव हमारे शरीर पर मास भक्षणका भी होता है। इसलिए मास भी हमारे लिए उतना ही हानिकारक है जितना कोई मादक द्रव्य। यदि मांसमें बलवदानीकी शक्ति होता तो मासाहारी शेरकी शाकाहारी अरने भैंसे या ओरग ऊटगसे अपनी दुर्दशा करानेकी नीयत न आती। नित माससे मनुष्यको क्षयी, कष्टमाला, पक्षाघात तथा और तरह तरहसे सैकड़ों भयकर फोड़े हो सकते और होते हैं वह मास क्या कभी बलवर्द्धक अथवा कमसे कम खाद्य ही हो सकता है? हृद्रोगोंकी उत्पत्तिकी भी, मास खानेमें बहुत अधिक सम्भावना हुआ करती है। यूरिक एसिड नामका एक विषैला द्रव्य होता है जो मूत्रके साथ मनुष्यके शरीरके बाहर निकलता है। मांस खानेवालोंके मूत्रमें यह एसिड बढकर दुगुना और तिगुना तक हो जाता है, जिससे सिद्ध होता है कि मास खानेका शुरुआत पर भी बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। मास खानेसे रक्त संचालनमें भी बड़ी बाधा पहुँचाती है। यूरोप अमेरिका आदि देशोंमें आजकल फैन्सर नामका एक बहुत भयकर फोण फैल रहा है जिससे लाखों मनुष्योंके प्राण जाते हैं। बहुत बड़े बड़े डाक्टरोंने परीक्षा और अनुभवसे यही निश्चित किया है कि इस भयकर फोड़ेका कारण मासाहारके अतिरिक्त और कुछ नहीं है। परों इस भयकर फोड़ेको रोकनेके लिए मासकी बिक्री तक बन्द करनेके लिए धान्दोर्न हो रहा है। तात्पर्य यह कि मनुष्यके लिये मास खाना अत्यन्त हानि कर और अनुचित है। मास खाना मानों प्राकृतिक नियमोंका उल्लंघन करना है। मासमें अनेक प्रकारके कीड़े होते हैं जो उसके साथ हमारे पेटमें उतर जाते हैं और हमारा स्वास्थ्य नष्ट कर देते हैं। इसके अतिरिक्त स्वयं मास पूरी तरहसे

नहीं पचना और जमका बहुतसा अम्ल पेटमें ही पड़ा पला रहता है। अतः जो लोग सदा नारोग और हृष्ट पुष्ट बने रहकर अपनी पूरी आयु भोगना चाहते हों, उन्हें अन्न फल आदि सात्त्विक, स्वाभाविक और थोड़े पदार्थोंको छोड़कर मांस आदि तामसिक, अस्वाभाविक और निरुद्ध पदार्थ कभी न खाने चाहिए।

मांस आदिके बाद शरीरके लिए बहुत ही हानिकारक पर प्रचलित द्रव्योंमें दूसरा नंबर मादक द्रव्योंका है। शरीर पर मादक द्रव्योंका जो दुष्परिणाम होता है वह मामूले दुष्परिणामोंसे भी यहाँ अधिक स्पष्ट और व्यक्त है, अतः उसके लिए बहुत अधिक विवेचनाकी आवश्यकता नहीं है। जिस मनुष्यको यह समझानेकी आवश्यकता पड़े कि मादक द्रव्योंके व्यवहारसे मनुष्यकी आर्थिक, शारीरिक, धार्मिक और नैतिक आदि सभी दृष्टियोंसे बहुत हानि होती है, उससे बदर अमाणा और दुर्मुखि शायद ही कोई होगा। मादक द्रव्योंका व्यवहार करना अपने शरीर, बुद्धि और धर्म आदिको जान धूम पर, बेतरह तग करना नहीं है तो और क्या है ? जिस मनुष्यका मस्तिष्क शराब या गँजेके प्रभावमें चर्राया हुआ होगा वह कौनसी उत्तम बात सोचने समझने अथवा करनेमें समर्थ हो सकता है ? किनी शर्मानकी या शराबीसे कौनने पुकार्यकी आज्ञा की जा सकती है ? तापर्य यह कि मादक द्रव्योंसे सत्कारका सन प्रसारका अपकार ही होता है, उपकार कुछ भी नहीं होता। बहुधा लोग जब कुछ अधिक परिधन करनेके कारण थक जाते हैं तब उस समय थकावट उतारनेके लिए किसी प्रकारके मादक द्रव्यका व्यवहार करते हैं। पर नशेके उतारने समय कोई उनकी थकावटके उतारका हाल पूछे। उस समय केवल उनकी थकावट ही नहीं बढ जाती, बल्कि उनमें शरीरमें बहुत कुछ बेचैनी भी उत्पन्न हो जाती है। थकावट दूर करनेके लिए मादक द्रव्योंका व्यवहार करना वैसा ही है, जैसा कि जलतीहुई आग बुझानेके लिए उस पर घी या तेल छोचना। जो थकावट केवल मोटासा ठंडा जल पीने और कुछ देर तक सुली हवामें टहलनेसे ही दूर हो सकती है, उसे उतारनेके लिए किसी प्रकारके मादक पदार्थका सेवन करना भ्रष्टता ही है। एक निरास शराब पी लेनेके उपरान्त दूसरा गिलास पीनेकी इच्छा होगी और उसके बाद थोड़ा खाली करनेकी नीयत आवेगी। चर्हाँतक कि अन्तमें नशेका भूत उसे मनुष्यत्वसे एकदम गिरा

देगा। कुछ लोग केवल संग साधके विचारसे ही मादक द्रव्योंका व्यवहार करने लगते हैं, पर केवल सगसयके निवारणे ही ऐसे पदार्थोंका व्यवहार करना—जो हमारी शारीरिक, मानसिक और आत्मिक शक्तियोंके नाशक हों, जिनसे हमारे जीवनकी उपयोगिताका नाश हो और जिनसे हमारे कर्तव्योंमें बाधा पड़े—बड़ी भारी मूर्खता है। कुछ लोग कोई बड़ा काम करनेसे पहले केवल इमी लिए कोई नशा खा या पी लेते हैं कि उसकी सहायतासे उनके शरीरमें खून फुरती आ जायगी और वे उस कामको शीघ्रता और उत्तमतासे कर सकेंगे। पर इस बातका विचार रखना चाहिए कि प्रत्येक कार्य जितनी शीघ्रता और उत्तमतासे स्वयं प्रकृति, बिना किसी दूसरी शक्तिकी सहायताके कर सकती है, उतनी शीघ्रता और उत्तमतासे किसी दूसरे पदार्थकी सहायतासे और बिनाशक मादक सरीखे नाशक पदार्थोंकी सहायतासे कदापि नहीं कर सकती। इन सब बातोंके अतिरिक्त नशीली चीजोंमें तरह तरहके रोग उत्पन्न होते हैं। शराब पीनेवालोंका जिगर सब जाता है, गँजा या चरण आदि पीनेवाले घृगल हो जाते हैं, अफीमचियोंकी आँतें बेकाम हो जाती हैं और भौंगना औषधों पर बहुत ही नाशक प्रभाव पड़ता है। संसारके जितने मादक पदार्थ हैं, वे सब विष हैं और विष सदा हमारे शरीरके शत्रु ही प्रमाणित होंगे; उनसे किसी प्रकारके हित या कल्याणकी आशा रखना व्यर्थ है। ,

खान पानके विचारके अन्तर्गत मांस और मादक पदार्थ आदि छोड़ देनेके अतिरिक्त और भी अनेक बातें हैं जिनका ध्यान रखना स्वास्थ्य बनाये रखनेके लिए बहुत आवश्यक है। सबसे पहली बात तो यह है कि जहाँ तक हो सके मनुष्यको सादा, सूखा और हल्का भोजन करना चाहिए। इस समयमें यह बात सबसे अधिक ध्यान रखने योग्य है कि हमारे शारीरिक सगठनमें उन्हीं पदार्थोंसे सहायता मिलती है जिन्हें हम अच्छी तरह पचा लेते हैं। शेष सब पदार्थ हम चाहे उन्हें कितना ही अधिक पौष्टिक क्यों न समझे हमें कभी कोई लाभ नहीं पहुँचा सकते। वे तो एक मार्गसे हमारे शरीरमें केवल प्रवेश करते हैं और दूसरे मार्गसे निकल जाते हैं, हमारे शारीरिक सगठनमें उनसे कोई सहायता नहीं मिलती। दस पाच सेर दूधके केवल पीलेनेसे उतना

खान नहीं हो सकता, जितना पाव भर या आध सेर दूधके पच जानेसे होता है। अतः केवल चूल्-गुद्द आदिके विचारसे तरह तरहके पोष्टिक पदार्थोंको बराबर उदरस्थ करते रहनेका फल उल्टा ही होता है। हल्के भोजनका विधान इसलिए किया जाता है कि गरिष्ठ भोजनसे पाचन-शक्तिका नाश होता है और अग्नि मन्द पड़ जाती है। पुरियों और पन्नाओंकी अपेक्षा रोटियाँ सहजमें पच जाती हैं और इसी लिए उनसे हमें अधिक खान भी पहुँच सकता है। इसके अतिरिक्त भोजन रुखा भी होना चाहिए। घी, मखन, पन्ना और हलुआ आदिसे भी पाचन क्षति बहुत मन्द पड़ जाती है। यही कारण है कि नित्य हलुआ-पूरी खानेवाले भोजनके समय एक बारमें बार पाँच पुरियोंसे अधिक नहीं खा सकते, पर सूजी रोटियाँ अथवा भूले हुए दाने खानेवाले उनसे चौगुना और पचगुना भोजन कर जाते हैं। उनके भोजनकी केवल मात्रा ही नहीं बढ जाती, बल्कि चरासे होनेवाले लाभका मान भी बहुत कुछ बढ जाता है। खरा भोजन करनेवाले लोग सदा खुर नीरोग और बन्निष्ठ रहते हैं और तर माल खानेवाले दुर्बल होते हैं। तरह तरहके नसारों आदिका भी कभी व्यवहार न करना चाहिए, क्योंकि उनके संयोगसे खान पदार्थोंके स्वाभाविक गुणोंका नाश होता है। जहाँ तक ही सके ऐसे पदार्थ खाने चाहिए जो अपने वास्तविक स्वरूपमें हों अथवा जिनमें बहुत ही थोड़ा परिवर्तन हुआ हो। किसी पदार्थके प्राकृतिक स्वरूपमें जितना ही परिवर्तन किया जायगा उसके गुणोंका उतना ही अधिक नाश भी होगा। दरदरे पीसे हुए गेहूँका व्यवहार करना लोग आजकलकी सभ्यताके जमानेमें भले ही हास्यास्पद समझें, पर इस बातसे कोई समझदार आदमी इनकार नहीं कर सकता कि आटा जितना ही अधिक पीटावर महीन किया और छाना जाता है वह उतना ही गरिष्ठ भी होता जाता है। बिना छाने हुए आटेकी अपेक्षा छाने हुए आटेकी रोटी और छाने हुए आटेकी रोटीकी अपेक्षा घटिया मैदेकी पूरी कहीं अधिक गरिष्ठ और दानि-कारक होती है। इसी प्रकार दूध जितना औंटाया जायगा वह भी उतना ही गरिष्ठ होता जायगा। पदार्थोंका प्राकृतिक रूप ज्यों ज्यों बदलते जाइएगा त्यों त्यों उनके प्राकृतिक गुणोंका भी नाश ही होता जायगा। मनुष्यके लिए दूध तथा फलोंसे बन्दकर बन्दारक और स्थास्यग्रद और कोई पदार्थ ही ही नहीं सकता। पर ओ लोग सदा दूध और फलों पर ही न रह सकते हों और दूसरे पदार्थों पर भी

जिनका मन चलता हो उन्हें इस बातका सदा ध्यान रखना चाहिए कि उनका भोजन जहाँ तक हो सके सादा, हलका और हल्का हो । मनुष्यके स्वाभाविक भोजनकी सबसे अच्छी पद्धति यह है कि किसी पदार्थकी स्वाभाविक स्थिति या स्वरूपमें देखकर मनुष्यके मनमें उसके खानेकी इच्छा उत्पन्न हो । बढ़िया रोय, नाशपाती, अमरुद, अमूर, सन्तरे या दूध आदि पर तो मनुष्यका मन सहजहीमें चल जाता है, पर मासके लोयने रखे हुए देखकर मनुष्यको सदा घृणा ही होती है । उपयुक्त और अनुपयुक्त भोजनकी यही सबसे अच्छी पहचाना है । तो भी आजकलके जमानेमें मनुष्यमानके लिए केवल फल खाकर और दूध पीकर रहना प्रायः असम्भव है । मनुष्यका सामायिक भोजन अन्न भी है, क्योंकि यदि सूक्ष्म दृष्टिसे देखा जाय तो वह भी फलकी कोटिमें ही आ जायगा । अतः मनुष्यको फलोंके साथ अन्न भी खाना चाहिए । पर यह अन्न जहाँ तक हो सके बहुत ही कम विकृतरूपमें आया हो और उसमें दूसरी चीजोंका बहुत ही कम योग हो, क्योंकि मनुष्यको न्नीरोग और बलिष्ठ बनाये रखनेमें सबसे अधिक सहायता ऐसे ही पदार्थोंसे मिल सकती है । छाँके बघारे और तरे हुए पदार्थ तो हमारे शरीरके लिए किसी न किसी अंशमें हानिकारक ही होंगे ।

खान पानसे सम्बन्धमें दूसरी सबसे अधिक विचारणीय बात यह है कि मनुष्यको जब तन खून तेज और खुलकर भूख न लगे तब तक कभी कुछ न खाना चाहिए । यह बात सन लोग स्वीकार करेंगे कि अनावश्यक रूपसे या अनिच्छापूर्वक किया हुआ काम सदा हानिकारक ही होता है । भोजनके समय भी इस सिद्धान्तकी सत्यता भूल न जानी चाहिए । भूखका अस्तित्व हमें बतलाता है कि हमारे शरीरकी पोषक द्रव्योंकी आवश्यकता है पर उसका अभाव यही सूचित करता है कि अभी शरीरमें यथेष्ट पोषक द्रव्य उपस्थित हैं । खून तेज भूख लगने पर हम जो कुछ खायेंगे वह हम तुरन्त पचा सकेंगे और इसी लिए उसके द्वारा हमारे शरीरका बल बढ़ेगा । पर यदि हम बिना भूखके ही जबरदस्ती कुछ खा लेंगे तो उससे हमारी पाचन शक्ति पर आवश्यकतासे अधिक बोझ पड़ जायगा और उसके परिणामस्वरूप हमारे शारीरिक बलका नाश ही होगा । खून तेज भूख लगने पर हम जो कुछ खायेंगे वह हमें स्वादिष्ट भी जान पड़ेगा और

उसीसे हमारे शरीरका पोषण भी होगा । केवल दैनिकचर्या समझकर खाया हुआ भोजन न तो खानेमें ही स्वादिष्ट मालूम होगा और न हमारे तनमें ही लगेगा । उल्टे उससे हमारे शरीरको हानि ही पहुँचता है और तरह तरहके रोग उत्पन्न होते हैं । दूसरी बात यह है कि जब थोड़ीसी भूख बाली रह जाय तभी भोजनसे हाथ खींच लेना चाहिए ; खूब हूँस कर भोजन करना और नाक तक भर लेना ही शरीरकी सारी परावियोंकी जड़ है । यदि भोजन करनेके समय कोई पदार्थ पकृत ही चरपरा या बढ़िया होनेके कारण स्वादिष्ट जान पड़े और उसे अधिक खानेकी अच्छा हो तो कदापि उस इच्छाके फेरमें न पड़ना चाहिए और तुरन्त भोजनसे हाथ खींच लेना चाहिए । ऐसे अवसरके लिए एक विद्वान्का आदेश है कि 'अपने कल्याणके लिये अपनी इच्छा और रसनाको घशमें रम्यो; यह प्रमाणित करो कि तुममें इतना नैतिक बल है कि तुम तुच्छ वासनाओंके फेरमें नहीं पड़ सकते ।' बहुतसे लोग पारलौकिक स्वर्गकी कामनासे बड़े बड़े व्रत करते और इन्द्रियदमनका अभ्यास करते हैं; तुम इहलौकिक स्वर्गकी इच्छासे ही पैदा बनना छोड़ दो । इस पैदापनसे छुटकारा पानेका सबसे अच्छा उपाय यह है कि हम सदा सादा और रुखा भोजन करें । पहले तो सादे और रुखे भोजन पर तुम्हारा मन ही नहीं चलेगा; परन्तु जब कुछ दिनोंमें तुम अभ्यस्त होकर उसके गुण जान लौगे तब अच्छासे अच्छी चीज पर भी तुम्हारा मन नहीं चलेगा । साधारण फल खाने या दूध पीनेके कारण कभी मनुष्यको अनपच नहीं होता और न खट्टे बकार ही आते हैं । उन दोषोंको उत्पन्न करनेका गुण पूरी, हलुए और मिठाईमें ही है । खान-पानके सम्बन्धमें प्रकृतिकी आज्ञाओंका पालन करो । खूब तेज भूख लगने पर सादा भोजन उसी समय तक करो जब तक कि वह तुम्हें खूब स्वादिष्ट जान पड़े, तुम्हें कभी कोई शारीरिक व्यथा न होगी ।

जल और वायु ।

जीवमात्रको अपने जीवनकालमें जिस पदार्थकी जितनी अधिक आवश्यकता पड़ती है प्रकृतिने वह पदार्थ उतनी ही अधिक मात्रामें उत्पन्न और संग्रह करके पहलेसे ही रख दिया है । जीवमात्रके लिए बहुत अधिक मात्रामें और परम आवश्यक वायु होती है । यह वायु संसारमें सब पदार्थोंसे अधिक मानमें है और बिना किसी प्रकारके प्रयास या व्ययके सब जगह मिल सकती है । यही नहीं बल्कि प्रकृतिने ऐसी योजना कर रखी है कि बड़े छोटे, बड़े, अरक्षित, सुरक्षित, सभी स्थानोंमें आपसे आप पहुँच जाती है । प्रत्येक जीवको कुछ न कुछ वायुकी आवश्यकता होती है, और यदि कोई विशेष प्रतिबन्ध न हो तो उसके लिए प्रत्येक स्थानमें वायु पहुँच भी जाती है । परम उपयोगिता और आवश्यकताके विचारसे सांसारिक पदार्थोंमें दूसरा स्थान जलका है । हजारों ऐसे जीवोंके नाम बतलाये जा सकते हैं, जो हजारों भिन्न भिन्न पदार्थ खाते हैं, पर वायुके अतिरिक्त यदि संसारमें कोई ऐसी चीज है, जिसकी आवश्यकता उन हजारों जीवोंको पड़ती है तो वह जल ही है । सृष्टिमें जहाँ तहाँ जलभी अधिकता इसी आवश्यकताकी पूर्तिके लिए है ।

जिस वायु और जलरी संसारको इतनी अधिक आवश्यकता हो, उस वायु और जलमें अनन्त गुणोंका होना केवल सहज और स्वाभाविक ही नहीं बल्कि अनिवार्य भी है । वायु और जलमें हमारे यहाँ ईश्वरका वास माना गया है और वास्तवमें इन्हीं दोनों पदार्थोंमें सबसे अधिक संजीवनी शक्ति है । जेठ असाढ़की धूपमें दोचार कोस चलने या दिनभर बहुत अधिक परिश्रम करनेके उपरान्त जितनी शान्ति एक गिलास ठंडे जल और ठंडी हवाके दस पॉंच क्षणोंसे होती है उतनी शान्ति, उतना सन्तोष, उतना सुख संसारके और किसी पदार्थसे सम्भावित नहीं । यदि अधिक गुरु और अधिक सन्तोष मिल सकता है तो केवल अधिक जल या अधिक वायुसे ही मिल सकता है । कपड़े उतार दीजिए और शरीरमें ठंडी हवा लगने दीजिए, आपके सारे कष्ट मिट जायेंगे और मन प्रफुलित हो जायगा । चढ़िया ठंडे जलसे स्नान कर डालिए, सारी थकावट दूर हो जायगी और शरीर हल्का हो जायगा । उस समय आप भी हमारी तरह कहने

रंगेंगे कि ऐसे सुन्दर पदार्थोंसे लाभ उठानेकी अपेक्षा जो लोग और तरहके दूषित, निन्दनीय और हानिकारक उपाय करते ह, वे महापूख हैं । १ ।

पर तो भी ससारमें ऐसे लोगोंकी कमी नहीं है जो ठंडी हवा और ठंडे जलका हीआ समझते हों,—जिन्हें ठंडी हवा और ठंडे जलमें घड़े बड़े दाँत दिखाई देते हों । खुली हवामें रहने और खुले जलमें स्नान करनेसे नितने लाभ होते हैं उनका वर्णन नहीं हो सकता । प्रायः विद्वानोंने तो उनकी उपयोगिताका यहाँतक पता लगा लिया है कि अन्तमें उन्हें जल-चिकित्सा और वायु-चिकित्साको एक निश्चित और नियमित विज्ञानका रूप देना पड़ा है । ससारकी प्राचीन जातियोंने भी अपने अपने समयमें आवश्यकतानुसार उनके लाभ समझ लिए थे और उनकी उपयोगिता सिद्ध कर दी थी । नाबू मुहूर्तमें—जिस समयकी वायु सबसे अधिक शुद्ध होती है—उठना, पाँच या दूरी नदीमें स्नान करना और खुली हवामें बैठ कर ईश्वराराधन करना, प्राचीन जाय्योंका सर्वप्रधान कर्त्तव्य होता था । आजतक उनकी बहुतसी सन्तानें उस कर्त्तव्यका बहुतसे अंशमें पालन करती ही हैं । मिथ तथा यूनानके प्राचीन निवासी भी इन प्राकृतिक और स्वाभ्युद्भव आवश्यकताओंको बहुत अच्छी तरह समझते थे । वहाँके प्रत्येक नगरमें बढिया बढिया स्नानागार होते थे जिनमेंसे अधिकांशके व्यय-निर्वाहके लिए सर्वसाधारण पर कर लगाया जाता था । दक्षिण युरोपमें इस प्रकारके स्नानागार ईसासे पाँच छ सौ वर्ष पहले तक हुआ करते थे । रोमके प्राचीन निवासियोंने अपने उन्नति-कालमें इसी प्रकारके अनेक प्रबन्ध किये थे । आजतक ससारमें खुले जलमें तैरने अथवा खुली हवामें टहलनेसे घटकर और कोई भ्राम्यमान लाभदायक प्रमाणित नहीं हुआ । इन दोनोंकी श्रेष्ठताका मुख्य कारण जल और वायुकी ही श्रेष्ठता है, हमारे शरीर-संचालनका इसमें कोई निहोरा नहीं है ।

ससारकी सारी गन्दगीका नाश या तो जलसे होता है और या वायुसे । सूर्यके प्रकाशसे भी उसके नष्ट होनेमें बहुत सहायता मिलती है, पर गन्दगी दूर करनेवाले पदार्थोंमें उसका नंबर तीसरा ही है । मैले कपड़े या स्नान आदि धोनेके लिए जलका ही व्यवहार होता है । यहाँ तक कि हमारे शरीरके भीतरकी

गन्द्गी भी जलसे ही नष्ट होती है। हर तरहकी बेचैनी और घबराहट दूर करनेमें जल पीनेसे ही सहायता मिलती है। शरीरके किसी कटे हुए स्थान पर पानी डालने या गीला कपड़ा बाँधनेसे ही आराम मिलता है, और यहाँतक कि फोड़े फुंसियो आदिमें भी गीला कपड़ा बाँधना ही लाभदायक होता है। पाश्चात्य जल-चिकित्सक तो सारे रोगोंकी चिकित्सा जलके अनेक प्रकारके प्रयोग से ही करते हैं। ऐसे उपयोगी पदार्थसे कभी किसी दशामें डरनेका कोई कारण नहीं है। आरोग्यताकी इच्छा रखनेवाले प्रत्येक व्यक्तिको हर एक बीबीस घंटेमें यदि सम्भव हो तो दो बार और नहीं तो कमसे कम एक बार अवश्य घुले जलमें स्नान करना चाहिए और यथासाध्य बहुतसा स्वच्छ और ताजा जल पीना चाहिए। स्नान करनेसे सारे शरीरके रोमकूप खुल और साफ हो जाते हैं और उनमेंसे शरीरका बहुतसा विकार अनायास ही निकल जाता है। जल पीनेसे भी प्रायः यही लाभ होता है; बल्कि कुछ अंशोंमें उससे होनेवाला लाभ विशेष होता है; क्योंकि पेटमें उतारा हुआ जल पेट और पेटके बहुतसे विरारोंको भी निकाल बाहर करता है।

वायु और रोग ।

ठूँडे स्वच्छ और अधिक जलके अभावमें उसका बहुतसा काम ठंटी, स्वच्छ और अधिक वायुसे भी निकल जाता है। प्रायः सभी देशोंमें वर्षके अधिकांशमें ठंडी ही हवा चलती है, गरम हवा कम। बहुत गरम देशोंमें भी कमसे कम संवरे और सन्ध्याके समय चलनेवाली हवा तो अवश्य ही ठंडी होती है। ठंडी हवामें गहरी साँस लेनेसे हमारे फेफड़ोंके सारे विरारोंका नाश हो जाता है। यह बात सभी लोग जानते हैं कि गन्दी और खोबी हवाके कारण मनुष्यको अनेक प्रकारके रोग हो जाते हैं और उन रोगोंमें क्षय प्रधान है। स्वच्छ और ठंटी वायुके यथेष्ट सेवनसे कमसे कम श्वास और फेफड़े-सम्बन्धी सभी रोग बहुत सहजमें नष्ट हो जाते हैं। रोगियों और चिकित्सकोंकी इतनी अधिकता होने पर भी आजकल रोगोंके कारणोंका किसीको ठीक ठीक पता नहीं चलता। एक जुकामको ही लीजिए। सब लोग समझते हैं कि ठंडी हवा लगनेसे ही जुकाम हो जाता है; अथवा जुकामका कारण किसी न किसी प्रकारकी

ठूटक है। सालमें कमसे कम दो तान बार तो सभीको जुकाम होता है, पर बहुतसे लोगोंको हर महीने भी जुकाम हो जाया करना है। यदि कहीं जुकाम निगड़ गन्ध तो चनपड़ा या इसी प्रकारका और कोई दवा पीते पीते नाममें दम आ जाता है। लोग बरसात या जाड़ेके दिनोंमें सब खिचकियों और क्लिवाओंको उस प्रकार बन्द कर लेते हैं कि उनमेंसे जरासी भा हवा न आ सके, और उस कमरेका गरम हवामें रातभर बन्द रहते हैं। यदि आप किसीसे पूछिए कि भाई तुम्हें जुकाम कैसे हो गया ? तो उत्तर मिलना है कि रातको सोए सोए बहुत गरमी माझम हुई, जरा खिचकी खोला, उसके खोलते ही ठंडा हवाना क्षणेर लगा और जुकाम हो गया। अथवा इसी प्रकार जहाँ और कहीं थोड़ीसा ठंडक मिली कि लोगोंको जुकाम हो गया। पाश्चात्य देशोंके विद्वानोंने तो अन्य रोगोंके कौटानुओंकी तरह जुकामके भी कौटानु हा मान लिये हैं और उन कौटानुओंके नाशके लिए ही जुकामके रोगियोंको तरह तरहका औषधियाँ दी जाती हैं। पर कोई बुद्धिमान इस बातका जरा भी विचार करनेकी आवश्यकता नहीं समझता कि जुकाम उन्हीं लोगोंमें होता है जो ठंडी हवाको हौआ समझकर उससे डरते हैं, और जो लोग सदा ठंडा हवामें घूमने पड़ते हैं उन्हें कभी जुकाम होता ही नहीं। जुकामके सारे काळे मैदाना और गरम स्थानोंमें ही फैलते हैं ठंड, बरफील या पहाड़ी स्थानों पर उनका कोई दाल नहीं गल्ती। जो लोग उत्तरी ध्रुव तक हो आये हैं उनका कथन है कि कहीं देगोंमें जुकाम या इसी प्रकारका और कोई रोग नहीं होता। यहाँ नहीं बल्कि दिनरात ठण्डी हवा और बरफमें रहनेवाले वहाँके निवासा केफड़ेकी किसी बीमाराका नाम भी नहीं जानते। ये सब रोग उन्हीं लोगोंको होते हैं जो ठंडी हवासे डरते और घबराते हैं। स्वच्छ, शुला और ठंडी हवाका सेवन करनेवालोंसे स्वयं उन रोगोंको डर लगता रहता है।

गरमाके दिनोंमें मच्छडोंसे बचनेके लिए घर घर मसहरियाँ टाँगी जाती हैं। उन मसहरियोंमें बहुतसे रुपये भी खर्च होते हैं। इस देशमें तो मसहरियोंका व्यवहार केवल मच्छडोंके डरसे बचनेके लिए ही होता है, पर पाश्चात्य देशोंमें उन रोगोंसे बचनेके लिए भी होता है जो मच्छडोंके द्वारा भयकर रूपसे फैलते हैं। पर लाख टपाय करने पर भी मच्छड काटते ही हैं और रोग फैलते ही हैं।

पर क्या मच्छड़ोंके डक और उनके द्वारा फैलनेवाले रोगोंसे डरनेवाले लोगोंने कभी यह किस्सा भी सुना है कि एक बार मच्छड़ोंने जाकर अज़ाह मियाँसे परियाद की थी कि सरकार, हवा हमें बहुत दिक करती है, कहीं ठहरने नहीं देती। अज़ाह मियाँने जब हवाको सुलवाया तो मच्छड़ वहाँसे भी भाग गये। हवाके वहाँसे चले जाने पर मच्छड़ फिर रोते हुए अज़ाह मियाँके पास पहुँचे। उस बार अज़ाह मियाँने मच्छड़ोंको बहुत फटकारा और कहा कि फैसला तभी हो सकता है जब मुहँ और मुहालेह दोनों मौजूद हों; जब तुम हवाके जाने पर यहाँ ठहरते हो नहीं, तब फिर मैं तुम्हारा फैसला कैसे करूँ? यदि मच्छड़ोंके द्वारा फैलनेवाले रोगोंसे छुटकारा पानेके लिए प्रयत्न करनेवाले रोगियों और डाक्टरों तथा मच्छड़ोंके डकसे घबरेनेकी इच्छा रखनेवाले शौकीनोंने यह निस्सा न सुना हो, तो अब सुन ले और यदि पहले भी कभी सुना हो तो अब समझ ले कि मच्छड़ोंको दूर करनेका सबसे सहज उपाय है—बढिया, ठंडी और तेज हवा। मरान ऐसे बनवाइए जिनमे हर सप तरफसे बढिया हवा आती हो। फिर क्या मजाल जो मच्छड़ आपनो काटें या दूसरोंके रोग लगकर आपको रोगी करें।

घारहो महीने जुकाम और खाँसी आदि रोगोंसे पाँड़ित रहनेवाले लोग यदि अधिक समय तक खुली और ठंडी हवामें रहनेका अभ्यास करें तो बहुत सहजमें और सदाके लिए उन रोगोंसे उनका छुटकारा हो जाय। ठंडी हवा एक ऐसा पौष्टिक द्रव्य है, जो हमारे फेफड़ों आदिको ऐसी दशाओंमें भी बल प्रदान करता है जब कि ससारभरकी सारी पौष्टिक ओषधियाँ व्यर्थ सिद्ध होती हैं। ज्योंही तुम्हें शले या फेफड़े आदिमें किसी तरहकी शिमायत उठती हुई जान पड़े त्योंही ठंडी और साफ हवाका खूब सेवन करो, उस शिकायतका नाम भी न रह जायगा। थात यह है कि जिस स्थान पर किसी प्राकृतिक नस्त्वकी आवश्यकता होती है वहाँ औषधों अथवा इसी प्रकारके और किसी पदार्थसे काम नहीं चल सकता। जब हमें बहुत तेज धूप या शीत लगती है तब हमारी त्वचा किसी प्रकारका मरहम या तेल नहीं माँगती, बल्कि वह वहाँसे हटकर केवल ठंडे स्थानमें जाना चाहती है। हमारे पदार्थसे उसका कष्ट दूर ही नहीं हो सकता। इस प्रकार जो रोग शुद्ध, स्वच्छ और अधिक वायुके अभावके कारण होते हैं, क्या गोदियाँ, पुढ़ियाँ और

शक्तियों उन्हें दूर करनेमें कभी समर्थ हो सकती है ? कदापि नहीं । उनकी आवश्यकता तो केवल स्वच्छ और अधिक हवा ही पूरी कर सकती है ।

पाचनसम्बन्धी दोषोंको दूर करनेके लिए भी स्वच्छ वायु रामबाण ही है । इसका प्रमाण आपको सारे सारामें मिलेगा । जो लोग विषुवत रेखासे जितनी ही दूर रहते हैं उनकी पाचन शक्ति उतनी ही अधिक होती है । उत्तरी ध्रुवमें रहनेवाले एगूकिमो लोग इतना अधिक भोजन पचाते हैं जितना छः हिन्दू भा नहीं पचा सकते । जो लोग सदा तुल्य हवामें रहते हैं, उनकी शारीरिक और पाचन शक्ति बिना किसी प्रकारके परिश्रम या व्यायामके ही बढ जाती है । तुल्य हवामें साँस लेनेसे रक्त खूब शुद्ध होता है और उसका संचार भी बढ जाता है । इस शुद्धि और संचारका शरीरके सभी अंगों पर बहुत ही उत्तम प्रभाव पड़ता है । जब टाइटलर लोग औषध आदि देते देते थक जाते हैं और रोगीकी दशा किसी प्रकार नहीं सुधरती तब रोगियोंको वे लोग पहाड़ या समुद्र तट पर जानेकी सम्मति इसी लिए देते हैं । जिन लोगोंको अनपच हुआ गया हो वे और दिनोंमें रात भर तुल्य हवामें सोकर तथा जाड़ेके दिनोंमें अधतुली खिड़कियोंके पास सोकर ही अपने रोगसे छुटकारा पा सकते हैं । घी, मक्खन आदि अथवा इसी प्रकारके अन्य ऐसे पदार्थ जिनमें नाइट्रोजन नहीं होता, ठंडी और सड़क वायुकी सहायतासे बहुत ही सड़कमें पचाये जा सकते हैं ।

ठंडी और स्वच्छ वायुमें उन्निद्र रोगको दूर करनेकी विलक्षण शक्ति है । बहुत ठंडे प्रदेशोंमें जाबा आते ही बहुत से जानवर किसी एकान्त स्थानमें चले जाते हैं और वरान्त ऋतुके आगमन तक बिना किसी प्रकारका आहार किये महान्नी सोते या ऊँचते रहते हैं । स्वयं हम सब लोगोंको और दिनोंकी अपेक्षा जाड़ेमें कहीं अच्छी और अधिक नींद आती है । इसका कारण यही है कि जाड़ेमें हवा ठंडी और अधिक होती है । डा० फ्रांक्लिनकी सम्मतिमें ठंडी हवा नींद आनेकी बहुत अच्छी दवा है । आप लिखते हैं,—

—“ गरमियोंमें रातके समय जब मैं सोनेके अनेक निरर्थक प्रयत्न कर चुकता हूँ तब उठ कर बैठ जाता हूँ और अपने सामनेकी खिड़की रोल कर प्रायः पन्द्रह मिनट तक नंगे बदन हवाके स्पर्श पर बैठा रहता हूँ । उस समय

नींद न आनेका चाहे जो कारण हो वह दूर हो जाता है और उसके बाद जब में लेटता हूँ तब मुझे कमसे कम दो तीन घंटोंके लिए खूब गहरी नींद आ जाती है । ”

यदि नींद न आने पर स्वच्छ वायुका सेवन करनेके समय थोड़ी हल्की वस-रत भा पर ली जाय तो उससे और भी अधिक लाभ होता है । सोनेके समय शक्की येथ रूपसे शुद्धि नहीं होती, इसी लिए बहुधा सोए सोए नींद खुल जाया करता है । यदि सन्ध्याके समय थोड़ा सा व्यायाम कर लिया जाय या दो चार माल्सा चक्कर लगा लिया जाय तो उस दोपकी सम्भावना नहीं रह जाती और मनुष्य बड़े आनन्दसे सारी रात खूब गहरा नींदमें सोया रह सकता है ।

वायुसेवन ।

फिछले पृष्ठोंमें एन स्थान पर यह बतहाया जा चुका है कि शरीरकी नीरोग करने और स्वास्थ्य बनाने रखनेमें एक मात्र उपवास ही सहायक नहीं हो सकता, बल्कि उसके लिए स्वच्छ वायु और व्यायाम आदिकी भी आवश्यकता होती है । स्वच्छ वायुके सेवनसे जितने लाभ हो सकते हैं उन सषषा वर्णन करना कमसे कम हमारी सामर्थ्यके तो बाहर है । केवल घरोंमें बन्द रहकर रटन्त करनेवाले बालकोंकी अपेक्षा गलियो, सब्जों और मैदानोंमें चक्कर लगानेवाले बालन और उनकी अपेक्षा सदा खुली हवामें रहनेवाले देहाती बालक कहीं अधिक नीरोग और बलिष्ठ हुआ करते हैं । पाल्त्रू (और फलत गन्दी हवामें रहनेवाले) जानवरोंकी अपेक्षा जगली (और फलत साफ हवामें रहनेवाले) जानवर कहीं अधिक बलिष्ठ और फुरतीके हुआ करते हैं । प्राय सभी घम्मोंमें नगे पैरों और पैदल चलकर अनेक तीर्थोंका यात्रायें करनेका विधान है, और उस विधानमें भी स्वास्थ्यसम्बन्धी यही परमोपयोगी और लाभदायक सिद्धान्त है । उन यात्राओं पर आजन्मका नई रोशनीके सोग भले ही हों पर उन्हें भी किसी न किसी रूपमें—कमसे कम किसी बड़े मैदानकी ही सही—यात्रा करनेकी अवश्य आवश्यकता होती है, और यदि वे वह यात्रा न करें तो उन्हें उसका दुष्परिणाम भी भोगना पड़ता है ।

वायु-सेवनका सबसे अच्छा समय प्रभात है; क्योंकि उस समय वायु बहुत शुद्ध, स्वच्छ, शीतल, मन्द और अधिक होती है। ऐसे समयमें यदि मनुष्य नित्य दो, चार या पाँच मीलका चक्कर रेतों और मैदानों आदिमें लगाया करे तो उसे कमी निस्ती राफ्टर, बँय या ह्वीम आदिका मुँह देखनेकी आवश्यकता नहीं रह सकती। उस समय हमारे शरीरको वायुसे जो लाभ पहुँचना है वह तो पहुँचता ही है, इसके अतिरिक्त रातभरकी ओस हमारे पैंतसे लगकर हमें और भी अधिक लाभ पहुँचाती है। ठंडे देशोंमें रहनेवाले लोगोंको तो यह लाभ अनायास हो ही जाता है; पर जो लोग गरम देशोंमें रहते हैं वे भी संघरेके समय मैदानों और जंगलोंमें घूमकर पहाड़ों और ठंडे देशोंमें रहनेके लाभ उठा सकते हैं। साँस लेनेसे जो वायु दूषित हो जाती है वह साधारण और शुद्ध वायुकी अपेक्षा यहाँ अधिक भारी होती है; और इसी लिए वह प्रायः भन्द और नीचे स्थानों—बोठरियों, दाहनों सहजानों और गलियों आदि—में ही रहती है। अतः वायुसेवनके लिए मनुष्यको ऐसे स्थानों पर निकल जाना चाहिए जो बस्तीसे बहुत दूर और ऊँचे हों। पर यह बात बहुत ऊँचे पहाड़ों पर रहनेवालोंके लिए नहीं है; क्योंकि बहुत अधिक ऊँचाई पर वायु स्वयं ही कम और हलकी हो जाती है और साँस लेनेके लिए ही बघेष्ट नहीं होती। वहाँकी वायु तो शरीर और विशेषतः फेफड़ोंके लिए और भी हानिकारक होती है। अतः ऐसे स्थानों पर जहाँतक हो सके, और नीचे ही उतर आना चाहिए। यदि सम्भव हो तो सोनेके लिए बालिक रहनेके लिए भी—नगरसे दूर किसी ऐसे मैदानमें प्रबन्ध करना चाहिए जहाँ रासमे दूषित वायुके पहुँचनेकी सम्भावना न हो और जहाँ बघेष्ट सरदी पड़ती हो। ऐसा प्रबन्ध एक साधारण छोटी मोटी ज़ोपकी बनाकर भी किया जा सकता है। वहाँ मनुष्य जन बड़े तप मुन्दर स्वच्छ शीतल और पहाड़ोंकी वायुके मुखावलेकी वायुका सेवन कर सकता है। शिशु समय ठंडी वायु न मिल सकती हो और मौसिम बहुत गरम हो उस समय पगके किमी सरने या छोटी नदीके शीतल जलमें ही स्नान कर लेना चाहिए।

उन मैदानों और जंगलोंमें भी मनुष्यके लिए ऐसे वानोंकी कमी नहीं है जिनसे उसका मनोरंजन होनेके साथ ही साथ बहुत शुद्ध व्यायाम भी हो जाता है।

उपवास चिकित्सा-

घूम घूम कर तरह तरहके फल और मेवे आदि खाना और आवश्यकता पड़ने पर उनके पेड़ों पर चढ़ना कम स्वास्थ्यप्रद नहीं है। चतुर और दक्ष मनुष्य मधु-मक्खि योंके छतेमेंसे बहुत सा शहद भी जमा कर सकता है। पेड़ों पर चढ़ना एक ऐसी कसरत है जिससे शरीरके अग-प्रत्यग पर जोर पड़ता है और शरीर खूब फुरतीला हो जाता है। यह कसरत उन लोगोके लिए और भी अधिक उपयोगी होती है जो दमे अथवा इसी प्रकारके और किसी रोगसे पादित हों। इसा प्रकार वहाँ और भी अनेक ऐसे काम निशाले जा सकते हैं जिनसे मनोबिनाद, शारीरिक श्रम और आर्थिक लाभ आदि सभी पाते हो सकती हैं। वहाँ रह कर मनुष्य तरह तरहकी प्राकृतिक शोभायें निरख सकता है, अपना ज्ञान बढ़ा सकता है, रोगोंसे मुक्त हो सकता है, अनेक प्रकारकी सुराइयो और दोषोंसे बच सकता है और अपने मन तथा आत्माको शुद्ध और संस्कृत कर सकता है। यदि मनुष्य सदा ही ऐसा जीवन न व्यतीत कर सकता हो तो उसे कमसे कम सप्ताहमें एक दिन, महीनेमें चार दिन अथवा वर्षमें एक महीने अवश्य ही ऐसा जीवन व्यतीत करना चाहिए। ऐसा जीवन स्वास्थ्यप्रद होनेके अतिरिक्त बड़ा ही सात्त्विक और शुद्ध होता है और उसीमें मनुष्यको वास्तविक और सच्चा सुख मिल सकता है।

नगरमें रहनेवाले बालकोको आरम्भसे ही ऐसा मनोहर जीवन व्यतीत करनेका अभ्यास डालना चाहिए। जो बालक इस प्रकार प्राकृतिक शोभाओको निरखता रहेगा यह बड़े बड़े शहरोंकी गन्दी गलियोंमें घूमनेवाले बालककी अपेक्षा कहीं अधिक नीरोग, बुद्धिमान् और धर्मात्मा होगा। रंगों और जहाजों पर चढ़कर बड़े बड़े नगरों आदिके देरानेमें बहुतमा धन व्यय करनेकी अपेक्षा बहुत ही थोड़े खर्चमें आसपासकी प्राकृतिक शोभाये देखना कहीं अधिक लाभदायक है। हममेंसे अधिकांश लोग ऐसे ही हैं जो सदा अपने व्यापारों और काय्यों आदिमें ही लगे रहकर वृष भट्ठक और रोगोंके घर बने रहते हैं। जो जो कृत्य वे सुखी होनेके लिए करते हैं, वे ही कृत्य उन्हें और अधिक दुखी बनानेके साधन होत हैं। ऐसे लोगोको यह बात अत्रीर्भाति समझ लेनी चाहिए कि प्रकृतिसे बचकर हमें सुखी करनेवाला और कोई पदार्थ ससारमें नहीं है। जो लोग देहातरो चल कर किसी काम धंधेके लिए शहरोंमें रहते हैं वे कभी कभी खुशी लेकर आराम

करनेके लिए अपने देहाती मकानोंमें तो अवश्य पहुँच जाते ह, पर नगरमें पड़े हुए अभ्यासके कारण वे देहातीमें होनेवाले लाभसे वंचित ही रह जाते हैं । यदि लोग थोड़ासा भी प्रयत्न करें तो बड़ी बड़ी पौष्टिक औषधोक्ती अपेक्षा वही अधिक पौष्टिक पदार्थोंसे बहुत विशेष लाभ उठा सकते हैं । प्राकृतिक शोभाओ आदिके देखने और सुन्दर स्वच्छ वायु सेवन करनेके इतने अधिक लाभ हैं कि एक विद्वान्ने उनसे वंचित रहनेमें बड़ा भारी पाप कहा है ।

बहुतसे अमाने लोग स्वच्छ और नीतिल वायुमें इतना अधिक डरते हैं कि जब वह स्वयं उनके पास आना चाहती है तब भी वे लोग अपने द्वार बन्द कर लेते हैं । रातके समय थापको नगरोंके अधिकांश मकानोंकी छिड़कियाँ और दरवाजे आदि बन्द ही मिलेगे, चाहे उनके भीतर रहनेवालेका कितना ही कष्ट क्यों न होता हो । लोग छोटीसी कोठरीके सब किराड़े बन्द कर लेते हैं और लिहाफ या ओढनेके अन्दर मुँह टँक कर सो रहते हैं । रातभर वे उसी लिहाफ या अधिकसे अधिक कोठरीकी हवा साँस लेकर गन्दी करते और फिर उसी गन्दी हवामें साँस लेते हैं । भागतनर्प ऐसे गरम देशमें भी यह बुरा सार्वत्रिक छ रात महीने अवश्य रहती है । हमारे बंगाली भाई तो गरमाके दिनोंमें भी ओस और हवामें पचनेके लिए रातको छत्ता लगाकर सड़कों पर चलने और ममहरियँ लगा कर मोते हैं । छली छतोंपर सोना तो मानो उनके भाग्यमें लिखा ही नहीं है । स्वास्थ्यकी दृष्टिसे ऐसा करना बहुत ही हानिकारक है ।

युरोप अमेरिका आदि देशोंमें रातको सोनेके समय मकानकी नाली छिड़कियाँ और दरवाजे आदि बन्द कर लेनेकी और भी अधिक प्रथा है । श्रीमियाके मुद्देमें रोगियोंकी सेवा शुभ्रा आदि करनेमें जिग देवी गाइटिगेलने इतना नाम पाया था, उसे रोगियोंको रातके समय अस्पतालके दरवाजे आदि बन्द करके रातभर गन्दी वायुमें रहते देखकर अत्यन्त आश्चर्य और दुःख हुआ था । एक बार उन्हें कुछ रोगियोंमें पूछा भी था—“ रातकी वायुने तुम लोग इतना क्यों डरते हो ? क्या तुम लोग यह समझने हो कि कुछ समयके लिए सूर्योदय प्रकाश न रहनेके कारण ही वायु मयकर और नाशक हो जाती है ? सूर्यास्तके बाद तुम्हें प्रकाशपूर्ण दिनकी हवा तो निश्चय ही नहीं सटती, जब चाहे तुम रातकी स्वच्छ

और स्वास्थ्यवर्द्धक वाहरी वायुका सेवन करो और चाहे रोग उत्पन्न करनेवाली कमरेके अन्दरकी गन्दी हवामें रहो । ”

लोग हवासे तो इतना नहीं डरते पर उनके श्लोकोंसे बहुत अधिक डरते हैं । वे लोग यह नहीं समझते कि यही श्लोक हमारे शरीर और फेफड़ोंका बल बढ़ानेमें सबसे अधिक सहायक होते हैं । सूर्यास्तके उपरान्त जब वातावरण ठंडा हो जाता है तब उसके कारण वायुमें संचारशक्ति स्वभावतः बढ़ जाती है । संचारके कारण वायुकी शुद्धिमें बहुत अधिक सहायता मिलती है । इसलिए रातकी वायु दिनकी वायुकी अपेक्षा अधिक शुद्ध होती है । बाहरकी यहती हुई और कमरेके अन्दरकी बकी हुई हवामें उतना ही अन्तर है, जितना कि दरिद्रारके पासकी गंगा और किसी थगाली गोंधकी गड्ढीके जलमें अन्तर होता है । वायुमें ठंडकके कारण इतना अधिक गुण बढ़ जाता है कि जाड़ेके दिनोंमें जब कि हवा अधिक ठंडी होती है, रोगों और मनुष्यकी सरया और दिनोंकी अपेक्षा बहुत घट जाती है । रातकी उसी ठंडी हवासे लोग इतना अधिक भागते और डरते हैं । पर इस भागने और डरनेका उनके स्वास्थ्य पर बहुत ही बुरा प्रभाव पड़ता है । प्रत्येक मनुष्यको जहाँ तक हो सके सदा अपने कमरोंकी खिड़कियाँ और दरवाजे आदि खुले रखने चाहिए । आप कह सकते हैं कि रातके समय ठंडी हवा सही नहीं जाती । यह हवा इसी लिए नहीं सही जा सकती कि आप बहुत दिनोंसे उसके सहनेका अभ्यास छोड़ बैठे हैं । जिस नदीका मार्ग जबरदस्ती बदला गया हो उसे अपने प्राकृतिक मार्गपर लानेके लिए जिस प्रकार किसी विशेष परिश्रमकी आवश्यकता नहीं होती, उसी प्रकार जिस मनुष्यका स्वभाव जबरदस्ती बदला गया हो उसे अपना प्राकृतिक स्वभाव ग्रहण करनेमें विशेष अङ्कन नहीं होती । केवल एक महीनेमें आपकी खिड़कियाँ और दरवाजे खोलकर सोने और बैठनेका इतना अभ्यास हो जायगा कि फिर आपको बन्द कमरोंमें थोड़ी देरतक रहना भी बहुत कठिन जान पड़ेगा । जाड़ेके दिनोंमें अथवा अन्य अवसरों पर जब कि ठंडी और तेज हवा चलती हो, आप सरदीसे बचनेके लिए एकके बदले दो और दोके बदले तीन लिहाफ थोढ़ें, पर खिड़कियाँ और दरवाजे बन्द करके गन्दी और जहरीली हवामें कभी रात भर न पड़े रहें । किवाड़े बन्द करनेमें यदि आपका मुख्य उद्देश्य गरमीसे बचना ही हो, तो वह उद्देश्य लिहाफोंकी गंन्या

यहानेसे भी पूरा हो जाता है, पर हँ यदि आप गन्दी और विशाक्त हवाके उद्देश्यसे ही किवाड़े बन्द करते हों तो चत दूसरी है । आपका स्वास्थ्य बनाये रखने और सुधारनेके लिए साफ हवाका आवश्यकता है, आप इस बातकी कभी गिन्ता न करें कि वह साफ हवा कितनी ठीकी है । बहुत तेज जाड़ा, पड़ने पर आप यदि पूरी खिचकी न खोल सके तो अभी अथवा थोड़ीसा अवश्य खोल दें, क्योंकि बहुत तेज ठंडरुके सब प्रकारके दूषित कीटाणुओं आदिका नाश होता है ।

सदा खुली हवामें रहनेका अभ्यास करो, तुम्हें कभी कोई रोग न होगा । यही नहीं बल्कि उम्र बढ़ाये तुम गन्दी और बंद हवामें बोली देरतन भी न रह सकोगे । अभी हालमें जब मसान कुछ दक्षिणी धुनकी ओर गये थे तब वहाँक एक टापूमें उनका जहाज ठहरा था । वहाँके कुछ जगली लोग मगहोंके साथ जहाज पर चले आये और थोड़ी देरतक उनकी कोठरियोंमें रहे । उतने ही समयमें उन्हें बेतरह खाँसी आने लगी, छातीमें दर्द होने लगा और उनमेंम कुछने छुट्टार भी आने लगा । पुस्तहा पुस्तसे खुली हवामें रहनेके कारण वे उन्हें इतने अभ्यस्त हो गये थे कि दस पाँच मिनिट भी गन्दी हवामें रहकर वे उनके दुष्परिणामसे न बच सके ।

व्यायाम ।

अब हम स्वास्थ्य-सम्बन्धी अन्तिम सिद्धान्तकी कुछ बातें बतकर न पुस्तक समाप्त करते हैं । उपवास, जल और वायु आदिके अतिरिक्त मनुष्यकी आरोग्यताके लिए व्यायाम भी बहुत ही आवश्यक है । व्यायामकी उपयोगिता इतनी अधिक और सर्व-सम्मत है कि आन्तरिक उसके सम्बन्धमें कभी किसी प्रकारका वादविवाद या विरोध हुआ ही नहीं । मनुष्यजातिको व्यायामसे होनेवाले लाभ हजारों वर्षोंसे मालूम हैं और सदा उनकी उपयोगिताका समर्थन होता आया है । एक प्रसिद्ध डॉक्टरका मत है कि जब म शारीरिक श्रमसे होने वाले कामोंकी ओर ध्यान देता हूँ तब मुझे कटना पड़ता है कि यदि सर्वसाधारणमें व्यायामका मश्वेदा प्रचार हो जाय तो आजकलके बहुतसे फेशनबुल लोगोंका आपसे आप नाश हो सकता है । रोगोंको औषध आदिकी सहायतासे

मेरी अपेक्षा शारीरिक संगठनको दृढ़ करके दूर कर देना कहीं अधिक उत्तम और निदांप है। चिरायता या नीमसी पत्तियोंको ओंटा औंटा कर उनके विपमुल्य कटुए काटे पानेकी अपेक्षा उन पेड़ों पर चढ़ना अथवा उन्हें कुल्हाड़ीसे काटना कहीं अधिक उपयोगी है। इंग्लैण्डके प्रसिद्ध राजमन्त्री म्लैण्डस्टने भूख बढ़ानेके लिए तरह तरहकी औपधोंकी अपेक्षा कुल्हाड़ी और रस्सी लेकर सवेरेके समय जगल्सी और निकल जानेको ही अधिक उपयोगी बतलाया था।

मनुष्यके शरीरकी उपमा किसी ऐसी नावसे दी जा सकती है, जिसके चलानेके लिए बिजली (या भाफ आदि) और पाल दोनोंकी आवश्यकता होती हो। जिस समय हवा बन्द रहेगी उस समय तो वह नाव बिजली या भाफके सहारेसे चलती रहेगी, पर जब हवा चलने लगेगी तब उसकी गतिसे बढ़ानेमें पालसे भी सहायता मिलेगी। ठीक यही दशा हमारे शरीरकी है। साधारण स्थितिमें तो वह अपनी भीतरी शक्तिसे काम करता ही रहेगा, पर वायुसेवन और व्यायाम आदि पालकी तरह उसकी सहायता करेंगे। यहाँ नहीं यदि जन कभी हमारे शरीरके भीतरी इंजिनके विगड़नेकी घाती जावेगी तब उसी व्यायामकी पालकी सहायताने कारण उसकी गतिमें कोई अन्तर न आने पावेगा। व्यायामके लिए यह आवश्यक नहीं है कि वह दड़, मुगदल, बैठक, डबेल या जिम्नास्टिक आदिके रूपमें ही हो। सभी प्रकारके कठिन शारीरिक परिश्रम व्यायाम ही हैं। किसी पहाड़ी पर चढ़ने या दौड़नेसे आपका केवल व्यायाम ही नहीं होगा बल्कि आप कलेजे और श्वाससम्बन्धी सब प्रकारके रोगोंसे भी मुक्त रहेंगे। जर्मीनके सतही गोलिएँ खाने आप कुछ समयके लिए उन्निद्र रोगको भले ही दबा लें, पर उत्तम अन्तिम परिणाम आपके लिए घातक ही होगा। पर दिनके समय मैदानोंमें दौड़-चूफर अथवा चक्कर लगाकर बिना कुछ व्यय लिये अथवा जोरिम उठाये आप केवल अपने उन्निद्र रोगसे ही मुक्त नहीं हो जायेंगे, बल्कि और भी किसी रोगको अपने शरीरमें घर न करने देंगे। रोगोंकी भयकरताका कारण बहुधा शारीरिक दुर्बलता ही हुआ करती है और उस दुर्बलताको समूल नाश करनेका मुख्य और सर्वोत्तम साधन व्यायाम है।

शक्तिरूपी सत्ता सम्मति है कि इधर बहुत दिनोंसे मनुष्य घरके अन्दर बन्द रहने और परा पराया भोजन करने लग गया है, और दिन पर दिन उसके रागा और दुर्गल होनेका मुख्य कारण यही है । यदि मनुष्य अपनी शारीरिक दशा सुधारना चाहे तो उस उचित है कि वह उही प्राकृतिन नियमाका पालन फिलसे आरम्भ कर दे, जिनके अनुसार वह बहुत प्राचीन कालमें चलता था । अर्थात् यदि मनुष्य नाराग रहना और बलिष्ठ होना चाहता है तो उसे उचित है कि वह यथासाध्य शहरसे बाहर मैदानमें रहे अथवा कमसे कम धूम फिरे और सदा सदा भोजन करे । डॉक्टर बरनर मैक-फडनका मत है कि मनुष्यका शारीरिक अथवा नैतिक संगठन कदापि आधुनिक नष्ट सभ्यताके उस जीवनके लिए उपयुक्त नहीं है जो उसे सदा घरोंमें बन्द रखता और दिनपर दिन उसको शारीरिक धर्मसे वंचित करता जाता है । यदि डार्विन साहबका सिद्धान्त ठीक मान लिया जाय—जो कि वास्तवमें बहुतसे अशोमें ठीक होनेसे अतिरिक्त सत्तामें प्रायः सम्मान्य सा है—तो उक्त दोनों विद्वानोंके मतोंकी और भी अधिक पुष्टि हो जाती है । उसके भाईबन्द-बन्दर, गुरिल्ले, चिम्पेंजी आदि—सदा एक पेड़परसे दूसरे पेड़ पर कूदा करते हैं और जगजगल घूमते रहते हैं । इस दृष्टान्तसे हमारा यह तात्पर्य नहीं है कि मनुष्य भी विज्ञान और कलाकीशाल आदिका पीछा छोड़कर उन्हींका सा हो जाय । कहनेका मतलब वैयक्तिक यही है कि मनुष्य निरुन्मा और सुस्त बने रहनेके लिए नहीं है, बल्कि बचल, चपल और पुरताला बने रहनेके लिए है ।

जो लोग सभ्यताके इतिहास और विकासके सिद्धान्तोंसे भली भाँति परिचित हैं उन्हें यह बतलानेकी आवश्यकता नहीं कि मनुष्य निरी जगली अवस्थासे कितने रूपोंमें परिवर्तित होकर वर्तमान स्थिति तक पहुँचा है । उसकी सभ्यता और एक-दशायताके साथ ही साथ अरुमभ्यता और अस्वस्थता आदि अनक दोषोंकी भी समान मात्रामें ही वृद्धि होती जाती है । यद्यपि मानव समाजका फिर उसी प्राचीन स्थिति तक पहुँच जाना न तो किसीको अभीष्ट ही हो सकता है और न सम्भव ही है, तथापि, हमारे शारीरिक कल्याणके लिए यह बहुत ही आवश्यक है कि वह उस प्राचीन कालके अपने ज वन मनोंमें परित्याग न करे

उपवास चिकित्सा-

दे। जिस मनुष्यके पूर्वज सदा अपना डेरा डडा लादे हुए एक स्थान स्थान तरु घूमा करत थे, वही मनुष्य आजकल सम्य हो जानेके कारण सै कदम चग्नेम भी अपना अपमान समथता है। आजकल मरान ऐसे स्थ बनराये या लिए जाते हैं, जहाँ दरवाने तक गाड़ी लग सके। गाड़ी प होनेके लिए बाबू साहबको सडक तरु चलनेकी तकलीफ भी न उठानी प मुज्जनास्तापा फल भी हाथोहाथ मिल जाता है। बाबू साहब सदा रोगोका अगु घने रहते ह। अधिक पैदल चलनेसे सालमें दो चार जूतो भेने ही घड जाय, पर डाक्टरकी फीस और नुसखोंके दाम देनेसे अव कारा हो जायगा। खू घूमने फिरनेसे लाभोकी परीक्षा दो ही दिनमें ह है एक दिन आनन्दपूर्वक घरमे ही बैठे रहकर और दूसरे दिन दो चार दस चन्सर लगाकर। पहले दिन आप जो कुठ खायेंगे वह छाती पर धरा रह और रातको अच्छा तरह नींद न आवेगी और दूसरे दिन भोजन मं जायगा और रात भर आप खू रसंटे हेंगे ६

मनुष्यका शारारिक-सगठन हा कुठ ऐसा अशुभत है कि उसने जिस काम न लिया जायगा वह बीरे धारे दुर्बल होने लगेगा और अन्तमे वे नष्ट हो जायगा। हाथा पैरोंके काम न लिया जाय तो वे सूख जायेंगे, मुलायम और पतला भोजन करनेसे दात शड जायेंगे, और यदि हम टोपा और सावेना व्यवहार करके बालोंका आवश्यकता दूर कर देंगे त बाल भी व्यर्थ सिरका बोझ घने रहना पमद न करेंगे और सडने लगेंगे दशा फेफड़ोंकी भी समझिए। यदि हम उनसे यथेष्ट अथवा विशेष रूप लेना छोड देंगे तो निश्चय है कि वे भी रागा हो जायेंगे। फेफड़ो आदि काम लेनेका सबसे अच्छा उपाय व्यायाम है। जो मनुष्य सदा किसी प्रकारका व्यायाम करता रहेगा वह किसी प्रकारका व्यायाम न कर अपेक्षा कहीं अधिक नारोग और बलिष्ठ रहेगा। यदि समान स्थितिकी नोभेसे एका बियाह किसी देहाती साधारण जमींदारके साथ और शहरके किछी धनी कोठोवालके साथ कर दिया जाय तो शरीरसे काम उपयोगिता सहनमे सिद्ध हो जायगी। देहातीका स्त्रीको कुँसे पानी भरन

पैसानी पड़ेगा, गौओं भसोंकी सार्नी आदिका प्रबन्ध करना पड़ेगा और प्रकारके और भी अनेक कार्य करने पड़ेंगे । पर कोठावाल महाशयना छा दिन मुलायम दिठौनो पर पडा पडी ' सरस्वती ' और ' छादर्पण ' के पत्र उल-
 , जी घराने पर हाथमे मौजा चुनेकी दो तीन सलाइयाँ और दो चार
 ५ इन ले लेगी और निसरानी तथा मजदूरी पर हुकुम चलावेगी । दग बरग
 जन कमी दिनी अवसर पर दोनों बहनोंकी भेंट होगा तब दोनोंका अंतर
 १ ही प्रकट हो जायगा । देहातवाली स्त्री स्वयं हृष्ट पुष्ट होनेके अनिरिक्त दो
 ' मोटे ताजे बालकोंकी माँ होगी और सोठीवालकी छा दुबली, पतला और
 र रोगसे पाडित । यह एक अनुभवसिद्ध बात है कि पानी भरने और चन्दा
 निवाली स्त्रियोंको प्रदर या उसी प्रकारका और कोई रोग बहुत हा कम और कदा-
 १ ही होता है, पर युरोप और अमेरिका आदि देशोंमें जो स्त्रियाँ गुन पड
 ३ पर डाक्टर, वैरिस्टरी या कलकी करने लगती हैं उन्हें तरह तरहके सैकड़ों
 आकर घर लेते हैं । अतः अँकों बन्द करके किसी देशकी प्रधान अनुकरण
 ऐसे पहले उस प्रथाके गुण-दोष आदिनी भी भली भाँति मीमांसा कर लेनी चाहिए
 । न हो कि केवल तन्त्र भङ्गके मुलावेमें ही पडकर इन अपन
 के उत्तम गुणोंको छोट बैठें और पीछे हाथ मलनेकी चाली आवे ।

आजकलकी सभ्यता शरीरसे काम लेनेको पापसा समझती है, उस उय कामोंक
 ५ करने चाहिए । तो भी अधिकांश नारनिवासियोंको अपने पिरस तो बहुत
 काम लेना पडता है, पर हाथोंसे काम लेनेकी उन्हें बहुत ही थोड़ी आवश्य-
 १ पडती है । पर उचित और आवश्यक यह है कि जिस अपसे हमारे व्यापा
 कम काम लिया जाता हो उस अगसे काम लेनेके लिए हम या तो व्यापार
 और या अपने लिए कोई नया व्यापार निकाले । केवल मनोविषेद और
 त्यके लिए यदि हम बर्दई या लोहारका काम माँयें और फुरसततः समय
 पर ही दो चार पीछे पड़ियाँ बना सयें तो इसमें लब्धा या सस्नेहकी
 बात नहीं है । जगलमें जाकर लकड़ियाँ कटनेमें कोई शक नहीं है, यदि
 १ हो भी तो वह अधिकसे अधिक उन्हें जमनेनिर पर लाद कर भरने पर लक
 में ही हो सकती है । गोस्त्रियाँ निगलने और शान्तियाँ पीनेका अपेक्षा

ठंड पेलना, बैठकें करना और भुगदल फेरना वही श्रेयम्बर है। अस्पताल बनवाने में बहुतने रुपये लगानकी अपेक्षा अखाड़े और व्यायामशालायें बनानेमें धोड़े रुपये लगाना वही उत्तम है। रोग उत्पन्न करके उन्हें चंगा करना प्रयत्न व्यर्थ है, प्रयत्न ऐसा होना चाहिए, जिसमें रोगका मूल ही नष्ट हो जाय उसे उत्पन्न होने, बढ़ने और फैलनका अवसर ही न मिले। जब छोट कर पेड़ काटना कभी लाभदायक नहीं हो सकता, क्योंकि जब फिर पनपेगा, पेड़ फिर उगेगा। वहीं नहीं बल्कि समरे बीज चारों ओर गिरकर और भी नये पेड़ उत्पन्न करेंगे। अपने शरीररूपी भूमिमें रोगरूपी वृक्षके जमने योग्य ही न होने दो, और पहले से जो रोग उत्पन्न हो उनका सम्पूर्ण नाश करो, इसमें तुम्हारा, तुम्हारी जातिना, तुम्हारे देशना और समस्त ससार तथा मान-जातिना कल्याण है। एवमस्तु।

